中国心理学会心理咨询师推荐

专家给学生的心理呵护书

乐乐乐

[illegible] 主编

（[illegible]PC人的[illegible]，每一个[illegible]的学生
[illegible]PC人的[illegible]，[illegible]PC的[illegible]人）

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 内容简介
- 图书目录
- 前言
- 沉淀自我：自负无异于自掘陷阱(1)
- 沉淀自我：自负无异于自掘陷阱(2)
- 沉淀自我：自负无异于自掘陷阱(3)
- 沉淀自我：自负无异于自掘陷阱(4)
- 沉淀自我：自负无异于自掘陷阱(5)
- 反思自我：自私是通向自毁的黑洞(1)
- 反思自我：自私是通向自毁的黑洞(2)
- 反思自我：自私是通向自毁的黑洞(3)
- 反思自我：自私是通向自毁的黑洞(4)
- 肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖(1)
- 肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖(2)
- 肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖(3)
- 肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖(4)
- 走出自我：自闭只会让心灵更加荒芜(1)
- 走出自我：自闭只会让心灵更加荒芜(2)
- 走出自我：自闭只会让心灵更加荒芜(3)
- 修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程(1)
- 修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程(2)
- 修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程(3)
- 修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程(4)
- 强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦(1)
- 强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦(2)
- 强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦(3)
- 强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦(4)
- 解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱(1)
- 解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱(2)
- 解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱(3)

- 解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱(4)
- 扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄(1)
- 扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄(2)
- 扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄(3)
- 扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄(4)
- 约束自我：贪婪只会令你得不偿失(1)
- 约束自我：贪婪只会令你得不偿失(2)
- 约束自我：贪婪只会令你得不偿失(3)
- 约束自我：贪婪只会令你得不偿失(4)
- 调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手(1)
- 调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手(2)
- 调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手(3)
- 调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手(4)
- 调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手(5)
- 还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭(1)
- 还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭(2)
- 还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭(3)
- 还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭(4)
- 清新自我：吝啬让你失去更多(1)
- 清新自我：吝啬让你失去更多(2)
- 清新自我：吝啬让你失去更多(3)
- 清新自我：吝啬让你失去更多(4)
- 展现自我：害羞是束缚前进步伐的脚镣(1)
- 展现自我：害羞是束缚前进步伐的脚镣(2)
- 展现自我：害羞是束缚前进步伐的脚镣(3)
- 拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒(1)
- 拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒(2)
- 拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒(3)
- 拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒(4)
- 梳理自我：偏执让人生败走麦城(1)
- 梳理自我：偏执让人生败走麦城(2)
- 梳理自我：偏执让人生败走麦城(3)
- 超越自我：琐事是刺向心灵的毒刺(1)
- 超越自我：琐事是刺向心灵的毒刺(2)
- 超越自我：琐事是刺向心灵的毒刺(3)
- 超越自我：琐事是刺向心灵的毒刺(4)

- 重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云(1)
- 重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云(2)
- 重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云(3)
- 重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云(4)
- 重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云(5)
- 善待自我：焦虑是难以跨越的火山(1)
- 善待自我：焦虑是难以跨越的火山(2)
- 善待自我：焦虑是难以跨越的火山(3)
- 善待自我：焦虑是难以跨越的火山(4)
- 善待自我：焦虑是难以跨越的火山(5)
- 善待自我：焦虑是难以跨越的火山(6)
- 突破自我：抱怨是转嫁责任的心灵愚昧(1)
- 突破自我：抱怨是转嫁责任的心灵愚昧(2)
- 突破自我：抱怨是转嫁责任的心灵愚昧(3)
- 镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦(1)
- 镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦(2)
- 镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦(3)
- 镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦(4)
- 镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦(5)
- 控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(1)
- 控制自我：愤怒?威胁生命的隐性炸弹(2)
- 控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(3)
- 控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(4)
- 控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(5)
- 控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(6)
- 控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(7)
- 释放自我：紧张是压迫心灵的顽石(1)
- 释放自我：紧张是压迫心灵的顽石(2)
- 释放自我：紧张是压迫心灵的顽石(3)
- 释放自我：紧张是压迫心灵的顽石(4)
- 平抑自我：报复只会叠加痛苦(1)
- 平抑自我：报复只会叠加痛苦(2)
- 平抑自我：报复只会叠加痛苦(3)
- 平抑自我：报复只会叠加痛苦(4)
- 平抑自我：报复只会叠加痛苦(5)
- 寻找自我：攀比是焚毁人生的毒火(1)

- 寻找自我：攀比是焚毁人生的毒火(2)
- 寻找自我：攀比是焚毁人生的毒火(3)
- 抑制自我：冲动是点燃厄运的导火索(1)
- 抑制自我：冲动是点燃厄运的导火索(2)
- 抑制自我：冲动是点燃厄运的导火索(3)
- 抑制自我：冲动是点燃厄运的导火索(4)

内容简介

虽有华丽的外表，却不懂得与人交往，将是一个寂寞的人；虽有聪明的头脑，却不懂得控制情绪，将是一个危险的人；虽有缜密的思维，却不了解自己，将是一个迷惘的人…… 在孩子成长的道路上，他们缺少的决不是物质和身体上的关怀，而是心理上的呵护。培养学生健康的心理品质，就是引领他们找到幸福生活的指南，帮助他们打造开启成功大门的钥匙，教会他们掌握人生成败起伏的法则，增加他们傲然立足社会的资本。

本书主要介绍青少年学生在成长过程中出现的各种心理问题，涉及青少年学生的性格心理、情绪心理、意志心理、习惯心理四篇。主要内容包括青少年学生性格上的心理漏洞，如自负、自卑、自私、自闭、抑郁、嫉妒、依赖、狭隘、猜疑、虚荣、偏执等，青少年学生情绪上的心理跌宕，如悲观、焦虑、抱怨、浮躁、紧张、报复、攀比、冲动等，青少年学生意志上的心理障碍，如失败、恐惧、挫折、压力、懦弱、逃避、拖延、怀旧等，以及青少年学生应养成的良好心理习惯，如勇敢、乐观、宽容、豁达、自信、自立、勤奋、快乐等。

图书目录

性格心理篇
一、沉淀自我：自负无异于自掘陷阱
自负就是自缚
自负就是自毁
自负就是自欺
自负就是无知
走出自负，别再孤芳自赏
心理测试
二、反思自我：自私是通向自毁的黑洞
自私让友人变成仇人
心底无“私”天地宽
送人玫瑰，手有余香
自私，如同目掘坟墓
踢开自私的绊脚右
心理测试
三、肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖
才女比美女更出众
敢给自己判死刑
别再揭自己的伤疤
拥有自信，告别自卑
心理测试
四、走出自我：自闭只会让心灵更加荒芜
自闭的篱笆墙
自闭是一扇紧闭的窗
自闭就是画地为牢
打开心中自闭的藩篱

心理测试
五、修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程
“伟大”的词典里没有嫉妒
嫉妒就是自掘坟墓
别在嫉妒中迷失自己
扑灭中烧的妒火
心理测试
六、强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦
依赖是生命的束缚
不要依靠别人的力量前行
一只折断的箭
坐在舒适软垫上的人容易睡去
离开依赖的拐杖
心理测试
七、解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱
幸福是要自己争取的
兰生幽谷，不为无人佩戴而不芬芳
孤独是心灵的荒漠
摆脱孤独，走出心灵的牢狱
心理测试
八、扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄
莫因狭隘自讨苦吃
狭隘心理演绎狭隘人生
窗外的风景
退一步海阔天空
走出狭隘，拓展人生之路
心理测试
九、约束自我：贪婪只会令你得不偿失

贪婪即是祸端
最后一次东窗事发
知足才会常乐
生命不能承受之重
别被贪婪所奴役
心理测试
十、调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手
一美元的背后
以小人之心，度君子之腹
猜疑让你错失良机
放弃猜疑，别再多此一举
心理测试
十一、还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭
虚荣拯救不了你
虚荣是一种浮浅，卖弄是一种无知
死要面子活受罪
解下虚荣的包袱
心理测试
十二、清新囱我：吝酱让你失去更多
吝啬鬼的由来
吝啬滋生冷漠
过度吝啬为哪般
不做拜金主义者
别把吝啬当成一种信仰
心理测试
十三、展现自我：害羞是束缚前进步伐的脚镣
过分害羞的苦恼
害羞的杨

不要再做含羞草
心理测试
十四、拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒
抑郁阴云笼罩下的心灵的天空
?抑郁的桎梏所困扰
面对抑郁这张网
走出抑郁，告别心灵感冒
心理测试
十五、梳理自我：偏执让人生败走麦城
牛角尖不是好钻的
偏执的麦克唐纳神父
不撞南墙不回头
偏执是弱者的专利
心理测试
情绪心理篇
一、超越自我：琐事是刺向心灵的毒剂
别为小事牵累生命
生命易逝，不容轻掷
轻松从丢掉包袱开始
忽略小事，放眼大局
挥却琐事，告别烦恼
心理测试
二、重塑自我”悲观是萦绕心头的不散阴云
悲观是一个幽灵
乐观是一个天使
沙漠里也有星星
用乐观战胜悲观
心理测试

三、善待自我：焦虑是难以跨越的火山
可怕的考试焦虑
杞人忧天毫无意义
无法入睡的商人
一封救命的降书
把焦虑驱除心外
心理测试
四、突破自我：抱怨是转嫁责任的心灵愚昧
化抱怨为感激
抱怨同样于事无补
智慧的人生就是尽量少抱怨
不要为抱怨找借口
与抱怨说再见
五、镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦
坚持不如放弃
沏茶的哲学
耐心，才会酿出好酒
欲速则不达
向浮躁宣战，赢得一颗平静的心灵
心理测试
六、控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹
用别人的错误来惩罚自己
拔掉愤怒的钉子
别让愤怒淹没了你
愤怒的时候跑几圈
控制愤怒
心理测试
七、释放自我：紧张是压迫心的顽石

你是否被考试紧张所困扰
生人面前为何如此紧张
紧张的名字叫软弱
面试紧张延误大好前程
消除紧张，从容面对
心理测试
八、平抑自我：报复只会叠加痛苦
画家的报复
逞一时之快，失一生之幸福
害人终害己
宽容报复，收获自己
克服报复，莫让报复化为邪恶
心理测试
九、寻找自我：攀比是焚毁人生的毒火
人比人，气死人
勿拿自己的短处与别人的长处比
狭隘的攀比让我们在痛苦中度日
克服攀比的秘诀
十、抑制自我：冲动是点燃厄运的导火索
冲动的惩罚
清醒收获从容人生
小不忍，则乱大谋
一失手成千古恨
如何控制冲动情绪
心理测试
意志心理篇
一、透视自我：懒惰是销蚀心志的慢性毒药
勤奋和懒惰的故事

今天冻死我，明天就垒窝
赶走你的惰性
海的两岸
与懒惰说再见
二、挑战自我：失败是检验人生的试金石
从跌倒中学会走路
跟失败握手言和
失败了也要昂首挺胸
要经得起失败的重量
失败面前不低头
三、亮出自我：恐惧是掩盖失败的面纱
恐惧注定要失败
命运就在自己手中
也把怯懦拒之门外
用行动战胜怯懦
远离恐惧，挑战困难
四、砥砺自我：挫折可以让翅膀变得坚强
挫折面前也从容
不堪忍受的重负
宝剑锋从磨砺出
在逆境中得到历练
心理测试
五、放松自我：压力是生命中不能承受之重
每个人的肩上都有一个背篓
又一朵含苞待放的花儿凋谢了
年轻的人，脆弱的心
高考压力，不堪重负
化解压力，弹性生存

心理测试
六、珍爱自我：后悔是无用的自怨自艾
别为打翻的牛奶哭泣
后悔同样于事无补
别为无力挽回的事情追悔不已
让一切后悔都清空
七、经营自我：拖延是生命中无谓的耽搁
拖延让你一无所获
拖延是对生命的挥霍
离开拖延，才会与成功走得更近
拖延是恶习
改掉拖延的坏毛病
心理测试
八、鼓励自我：懦弱是自惭形秽的放大镜
没有理由懦弱
人最大的缺陷就是懦弱
让勇气战胜懦弱
挑战自我，战胜懦弱
九、展现自我：逃避是不愿承认的怯懦
逃避不一定躲得过
坚持和逃避
逃避即是失败
不要逃避，勇敢面对
心理测试
十、唤醒自我：怀旧只会让志趣停留在昨日
不要沉浸于过去
怀旧会让你失去机遇
别把希望停留在过去

走出怀旧的心理
心理测试
习惯心理篇
一、超越自我：战胜自己才能战胜别人
要大胆去尝试
要敢于冒险
只要勇敢去攀登
推开那扇虚掩的门
学会勇敢
二、完善自我：宽容是营造和谐的心灵神灯
宽容别人是在给予自己
包容可以换来和平
学会宽恕别人
宽恕仇人也是美德
学会用心去宽容
心理测试
三、快乐自我：乐观是改变人生的葵花宝典
在心里种下快乐
我们要乐观地活着
笑对生活才会更快乐
人生处处是风景
做一个乐观向上的人
四、坚定自我：自信是彰显自己的凸透镜
自信的力量
扬起自信的风帆
让自信闪亮登场
放飞自信的气球
找回自信，让心中充满希望

心理测试
五、放飞自我：快乐是医治心灵的创可贴
笑对人生才快乐
用知足换取快乐
因为选择，所以快乐
快乐不是拥有得多
拥抱快乐，一心向阳
六、提高囱我：豁达让你的道路越走越宽
豁达乃人生悟语
人生狭隘处需要豁达
豁达是一种胸襟
豁达是失意后的坦然
豁达心胸可以这样历练
七、发展自我：自立是驾驭人生的金鞭子
自立走向人生
自立蹚出希望
唯有自立能拯救自己
告别依赖，走向自立
八、创造自我：勤奋是攀向成功圣殿的阶梯
不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香
勤奋铸造成功
天才就是无止境勤奋刻苦的能力
用勤奋搭建成功的阶梯

前言

这是一本写给青少年学生看的书，也是写给关心青少年健康成长的家长和老师们看的书。青少年是国家的未来、民族的希望，承担着振兴中华的重任。梁启超在《少年中国说》中讲过："少年强则国强，少年自由则国自由，少年独立则国独立，少年强于欧洲则国强于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。"因此，维护青少年健康成长是我们每一个人义不容辞的责任。

青少年时期，本该是花开的季节、欢歌的岁月，然而，现实中却有很多青少年并不快乐。他们在成长中总会有很多困惑和无奈，这些困感和无奈会像水藻和暗礁一样潜伏在孩子们的心底，占据着他们的精神领空，无论你是否意识到它们的存在，它们都生长在那里、盘踞在那里。

青春期是青少年心理发展的关键期，是人生的重要转折点。它就像是一支带刺的玫瑰，不仅带给人们美丽和芬芳，人们也会被它刺伤。处于青春期的中学生无论是在生理上还是在心理上都会产生巨大的变化，然而这些被视为很正常的变化也会使他们弱小的心灵蒙上阴影，即使是已经走过青春期的大学生也同样会遭遇心理上的种种困扰与忧虑。

为了增加广大中学生和大学生朋友的心理学知识，提高他们抵抗心理疾病的能力，同时也为了使家长和老师们了解青少年的心理特点，给他们及时有效的指点与关爱，我们撰写了本书。本书主要介绍青少年学生在成长过程中出现的各种心理问题，涉及青少年学生的性格心理、情绪心理、意志心理、习惯心理四篇。每一篇又分为若干章节，包括青少年学生性格上的心理漏洞，如自负、自卑、自私、自闭、抑郁、嫉妒、依赖、狭隘、猜疑、虚荣、偏执等，青少年学生情绪上的心理跌宕，如悲观、焦虑、抱怨、浮躁、紧张、报复、攀比、冲动等，青少年学生意志上的心理障碍，如失败、恐惧、挫折、压

力、懦弱、逃避、拖延、怀旧等，以及青少年学生应养成的良好心理习惯，如勇敢、乐观、宽容、豁达、自信、自立、勤奋、快乐等。每个章节都选有许多蕴涵哲理的小故事，并对故事进行分析，从而提出弥补青少年学生心理缺陷的相关建议，此外还设有心理测试题目，将心理学理论与故事相融合，可以让读者联系生活实际进行对照和参考，既通俗易懂又便于阅读理解。

本书适合处于青春期的中学生和刚刚走出青春期的大学生阅读，相信本书可以为他们的健康成长和发展提供有意义的指导。本书同时也适合广大家长和老师们阅读，使家长和老师从心理层面上了解孩子，帮助孩子渡过成长征程中的道道难关。

随着社会经济的飞速发展，心理问题已经成为人们工作、学习与生活的一大困扰。因此，真诚希望此书能帮助广大青少年学生排疑解惑，做自己情绪的主人，让每一个人都以健康的心态去奋斗拼搏，怀着美好的情感去享受生活，并拥有健康幸福的人生。

本书由郭瑞增主编，参加编写和审校等工作的还有刘富强、李敏和姚会民。

沉淀自我：自负无异于自掘陷阱(1)

一、 沉淀自我:

自负无异于自掘陷阱

赫兹利特曾说过：“把自己的长处想得太多的人，就是要别人想及他的短处。”自负的人总是自以为是，永远带着“傲”。殊不知，自负是盲目的乐观主义。有人说：“自负，像一个泥潭，陷进去了就难以自拔。”的确，自负者是很“恋旧”的，他经常沉湎于往日极少的胜利之中，故而不听他人的意见，自负最终成为自己人生的绊脚石。

自负就是自缚

人们把自己想得太伟大时，正足以显示本身的渺小。

——〔英〕王尔德

有人说自负就是自挽的绳套，当你得意忘形的时候，常常会落入圈套。自负的人常常会自欺欺人，打掉了牙还要往肚里咽，尝到了苦果还要装出津津有味的样子。

一个夏夜，一只飞蛾被追得落荒而逃，躲在一个屋角。这时一只蝴蝶不慌不忙地从书房里飞了出来，落在了飞蛾的身边，对飞蛾说：“朋友，发生什么事让你这样狼狈啊？”

“你不知道，我被人拿着灭虫剂一路追赶，差点命丧黄泉啊，幸好我逃得快呀，唉！真是太惊险了。”说完飞蛾长长地松了一口气。

这时懒洋洋的蝴蝶不以为然地瞪了飞蛾一眼，说：“哼！一样地活着，我们凭什么要害怕他们人类呢？”

飞蛾听后非常吃惊，问蝴蝶：“照你这样说，你是不怕他们人类了？”

蝴蝶狂妄地搓了搓前爪，自以为是地说：“曾经是怕他们的，不过现在我才不怕呢！”

“你为什么不怕呢？”

蝴蝶一面拉着飞蛾往书房去，一面神秘地说：“你跟我来，一会你就知道了。”

进到书房后，它们落在书桌上一本打开的书上，蝴蝶说：“这是一本哲学书，读读吧，看这上面是如何写的，‘一只蝴蝶在大洋的另一边扇动翅膀，就可能导致美国气候的变化……’，这回知道我有多厉害了吧？以前我还真没有发现我有这个能力呢。所以现在，我没有必要害怕他们人类，只要我轻轻扇动一下我的翅膀，哼哼！他们还不知道要被吹到哪里去呢！”

“但是，你以前有没有把人吹走过呢？”飞蛾半信半疑地问蝴蝶。

“以前我不知道自己有这么大的威力，所以没有尝试过，也没有信心与人类斗。现在不同了，我充满自信，只要给我找个人，我肯定会取胜，不久的将来，这个世界就会成为我们蝴蝶的，人类就会乖乖地对我们俯首称臣。”说完，蝴蝶很得意地笑着。

这时，一只壁虎爬了过来，被飞蛾看到了，它立刻飞起来，同时提醒蝴蝶，“快跑啊，有壁虎来了！”

蝴蝶不以为然地看了壁虎一眼说：“哼！人类我都不怕，一只小小的壁虎就能把我吓倒吗？正好让你见识见识，看我不把你扇到地球的另一面去！”

沉淀自我：自负无异于自掘陷阱(2)

傲慢的蝴蝶非但没有逃开，反而充满自信地挥舞着翅膀向壁虎扑去，壁虎把嘴一张，在舌头伸缩之间，可怜的蝴蝶就不见了。

飞蛾无奈地叹了口气，飞走了。

书房里，一阵风轻轻地吹过，哲学书也翻到了下一页……

骄傲自大的蝴蝶最终付出了惨痛的代价，因为一本哲学书，因为断章取义的一段话，而使它原本平常的心变得自负、自满，竟然相信自己能够打败人类，真是可笑。想想倘若蝴蝶能够听进飞蛾的劝阻，也许，它不会这样轻易地葬送自己的性命。

自负就是自毁

一旦你标定了我（自己）是什么样的人，你就是否认自我。

——〔丹麦〕齐克果

自负的人自高、自大，自以为是，就是不会自知，他总会高估自己的能力，藐视对方的价值。自视过高的人，总会心高气傲，认为自己比任何人都强得多，而把别人看得一文不值，还会以贬低别人来抬高自己。自负的人，会固执己见，把自己的观点强加在别人的身上，明知自己已经错了时，还要坚持自己的态度而不愿意接受别人的观点。自负的人，总会看重自己的利益，不会顾及他人，更不会关心他人，对人不够热情，好像每个人都该为他服务，结果落得形单影只。

莎士比亚在他的戏剧中写道："拒绝生命，嘲笑死亡，只抱着野心，把智慧、思想、恐怖都忘却，正如你们所知，自负是人类最大的敌人。"由此可知，一个过于自负的人，结果只会在自负里走向自我毁灭。

某地某时，一个大学生跳楼自杀的消息传遍了整个大学校园。

人们大为惊叹，特别是与他熟悉的同学，老师与老乡，更为他的轻率感到无比痛心。谁能想到四年前他是何等的风光呢?

这个跳楼的男生四年前是以第一名的高分成绩考入这所重点大学的。入学后，学校的老师和领导都非常重视他，还搞了半学期他的个人宣传，于是，他成了全校的焦点人物，无人不知无人不晓。

同学的羡慕、老师的重视以及其他一些人的吹捧，让他感觉飘飘然，更以为自己是最优秀的，最了不起的。从此，他变得特别的高傲。他经常认为老师讲的课不好，就不去上课，也不去参加任何集体活动，而是每天沉迷于言情小说、武侠小说的虚幻世界里昏昏度日。老师为他的成绩下降而担心，找他谈话，劝导他戒骄戒躁。可是老师的话对他来说就像是吹过耳边的一阵风，他依然自信地认为，自己头脑聪明，对付那些考试简直是轻而易举。如此这般，尽管在考试中他从未挂过科，但是成绩却不再是名列前茅。

转眼间大四到了，保研名单上没有他的名字。于是，他的自尊心无形中受了挫，向全班同学宣称他一定要考上全国最著名大学的硕士研究生。从此，他便拼命地努力学习。可是，由于大学几年，他的专业功底实在太差了，因此在学习中他总是感到力不从心。研究生考试的成绩公布出来时，他的专业课都没有上线，这对于一向高傲的他无疑是一次沉重的打击。拿到成绩单时，他像霜打的茄子一样，无言地伫立了良久。

第二天，人们在宿舍楼前发现了他的尸体，在他的衣袋里装着那份浸满鲜血的成绩单和一封信。信上写着：我再也无法因自己而骄傲了，所以我只有选择死亡，对于我而言，没有了骄傲就等于剥夺了我的生命。

就这样，他走了，至死也没有明白自己失败的原因。正是由于他一味地沉浸于自己的一时辉煌之中，一旦美好的梦被击得支离破碎，他自负的心就无法承受，以至于精神崩溃。

曾经有一位哲学家说过:“一个人若种植信心，他会收获品德。”那么一个人若播下一颗自负的种子，他收获的就会是众叛亲离，甚至是不堪设想的后果，就像这个男生那样骄傲自满，不听劝告，而一味地

滞留在原地自我膨胀，最终承受不住心理压力，使本还有所作为的年轻生命走向了终结。荷兰哲学家斯宾诺莎说过:“自负与自卑都表示心灵的软弱无力。”正是内心的软弱葬送了自负者的一生。

沉淀自我：自负无异于自掘陷阱(3)

自负就是自欺

无论在任何时候，都不要以为自己已经知道了一切。

——〔俄〕巴甫洛夫

每一个人都有着自己的局限性。只有认清自己的局限性，做事才能够量力而行，获得成功。如果一个人太过自负，认为自己无所不能，那么他只会是自欺欺人，最终给别人留下笑柄。

在一块石头下面，有一群蚂蚁。其中有一只力量非常大的蚂蚁，而且如此大力的蚂蚁还是史无前例的，它可以非常轻松地背起两颗稻粒儿。如果论勇气的话，它的勇气也是空前绝后的，它会像老虎钳一样一口咬住青虫，而且还敢单枪匹马地与蟑螂作战。因此它在蚁穴里名声大起，成为众多蚂蚁谈论和仰望的对象。

在以后的日子里，它每天都陶醉于那些赞扬的话语里。甚至有一天它想到要去城市里大显身手，让城市人也见识见识它这个大力士。于是，它爬上最大的卖柴车，大模大样地坐在了车夫的身旁，像个君主一样地进城去了。

然而，满怀希望的大力士蚂蚁万万没有想到这一次进城却碰了一鼻子灰，它想象着人们会云集而来仰慕这位大力士。可是不然，城里的每个人都在忙于自己的事情，根本就没有人去理会它。于是大力士蚂蚁找到一片草叶，在地上把草叶拖啊拖的，它敏捷地翻筋斗，飞快地跳跃，可是没有人注意，更没有人来看。于是，当它卖力地耍完了“十八般武艺”之后，只能抱怨道:“城里人太盲目太糊涂了，难道是我自以为是吗？我表演了各种武艺，就没有人给予真正的重视，如果你来到我们蚁穴里就会知道，我在蚁穴里可是声名显赫的。”

回到家里后，大力士蚂蚁经过一夜的反省，终于变得有些聪明了。愚蠢的人就爱耍小聪明而没有自知之明，自以为名扬天下，翻然醒悟时才发现自己的名声不过局限于蚁穴的范围而已。

人外有人，天外有天，世界上只要不只你一个人，永远都会有比你更好的。骄傲自负的人如同这只蚂蚁一样，觉得自己很了不起，自以为天下第一，然而一旦我们去掉心头的高傲，将自己和别人相比较时，才会发现原来自己有那么多不如人的地方。

自负就是无知

念念不忘自己长处的人会让人想到他的短处。

——〔英〕赫兹里特

自负是每个人都会有的弱点。心理学认为，自负大多是由于我们对自己认知的过分膨胀。目空一切，心高气傲，自以为是的人，常常会被自己过分膨胀的自信冲昏头脑。“虚胖的自信”就是自高自大，它不但欺骗了自己，还常常伤害别人。

有一天，一位教授应邀到一所学校的特长班和同学们进行一场互动式的座谈。

这是个语文特长班，班里的学生都是经过精心挑选才进来的。每个学生都天赋甚高，聪明无比，可是在为人处世上，却自视不凡，谁都不服谁。在整个座谈中，傲慢的学生们对待这位教授的态度明显不恭。

就在座谈会即将结束之际，这位教授从自己的包里拿出一个盒子摆在讲台上，告诉同学们：“这个盒子里面放着一张世界上最为傲慢的动物的照片，那么同学们中有谁知道，到底是什么动物呢？”全班同学对教授这个突如其来的问题特别感兴趣，于是就有人说是乌鸦、有人说是孔雀、有人说是老虎，还有人说是狐狸。可是教授对台下同学们的答案不停地摇头，最后对同学们说道：“现在，请同学们按次序到讲台上，打开盒子看看，就会知道里面到底放着一张什么动物的照片了。”谁知道，每个上去的同学打开盒子的一刹那，都愣了一下，然后埋下头，一言不发地走回自己的座位上，而且谁都没有告诉其他人，自己究竟看到了什么动物。原来，这个盒子里面，嵌着一面镜子，所以每个人在盒子里面看到的所谓“傲慢动物”就是他们自己。

沉淀自我：自负无异于自掘陷阱(4)

自负意味着无知。

越是骄傲自大、自以为是的人越会因此而吃尽苦头。越是有能力的人，越是容易高傲自大，越是容易犯错误，也才会有历史上的关羽兵败走麦城。作为青少年，不要为一点成功而沾沾自喜，更不要自以为是、盲目自负，而要保持一个沉静的心态面对生活中的人和事。

走出自负，别再孤芳自赏

有自负心理的人大多自尊心很强，以为自己很了不起，于是把自己凌驾于他人之上。看到别人失败，他会幸灾乐祸，看到别人成功，他会非常嫉妒，从来不给别人提供任何有价值的信息。

有自负心理的人缺乏自知之明，对自己的学识与能力评价过高，看不到自己的短处，而一味夸大自己的长处。自负的人常常缺乏修养，不够尊重人，而以清高、盛气凌人来标榜自身的优越。

有自负心理的人大多在一些方面有着小小的成绩或一定的长处，但是由于夸大的自尊、过高的自我评价，令他们“一叶障目，不见森林”。有自负倾向的青少年，对自己和别人的看法往往是：我是最好的，别人批评我是出于嫉妒，其实他根本没有我强。

自负的人喜欢与别人竞争和比较，希望在比较中压倒对方，证明自己的高人一等。然而一旦不能超过对方，就会心生嫉妒和敌意，并恶意诬蔑、抨击他人。因此，自负是一种不良的心态，需要加以纠正。

一、要提高自我认识

做到全面地认识自我，既要发现自己的长处与优点，又要看到自己的不足与缺点，绝不能“一叶障目，不见森林”，抓住一个优点不放，也未免失之偏颇。认识自我要把自己放在社会中去考察，而不能孤立地去评价自己，每个人都有自己的独到之处，都有超出他人的地

方，同时又有不及他人的地方，比较时不能一味地拿自己的长处去比别人的短处，而把别人看得一无是处。

二、了解别人的感受与需要

你总是不顾别人的感受而满足自己的需要，若是别人也像你一样，你会作何感想呢？自负的人要加强自身修养，学会尊重人。人与人都是平等的，只有尊重别人，自己才会得到别人的尊重。要开阔自己的视野与心胸，学习别人的长处，要知道天外有天，山外有山，切忌故步自封，夜郎自大。当你才华出众、成绩斐然时，你应该得到别人的赞许与荣誉，但这不代表你有轻视别人、贬低别人的权力；当你在竞争中失败时，别人没有看不起你，也不意味着你会低人一等。只有尊重别人，才会使你的自尊在挫折面前不受到伤害。

三、真心地赞美与感激别人

这对过于自负的人来说确实不容易，但只要你愿意，是一定可以做到的。青蛙待在井底时，觉得自己很大，天很小，而当它跳出井口时，就发现原来天很大，而自己很小。每个人都有优点，都有长处，勇于承认他人、赞美他人时，就会改善你的人际关系，这样你也会得到更多的赞美与感激。

四、自负者无法容忍别人指出自己的缺点与不足，因此要想克服自负，就要学会接受别人的批评

对于自负者来说，能够勇于承认自己的缺点，就是非常大的飞跃。在你受到冷落与批评，遭遇挫折的时候，你要把它们当做一剂良药。虽然药是苦的，你也是痛苦的，但是吞下去之后，你会发现，原来自己也有不足。当你对别人感到越来越满意，当你敢于承认别人的优点并对此赞美时，就说明你已经消除了自负。

测测你有自负心理吗?

沉淀自我：自负无异于自掘陷阱(5)

只需回答“是”或“否”即可。

1. 参加聚会时，你很想去洗手间，你会忍着直到聚会结束吗?
2. 你的记忆力很好吗?
3. 如果你无意伤了别人的心，会难过吗?
4. 你认为你的优点多于缺点吗?
5. 如果店员的服务态度很恶劣，你会去找他们的经理吗?
6. 面对评人的批评，你会感到难过吗?
7. 你很少对人讲出你真正的看法吗?
8. 你经常怀疑周围人对你的赞美吗?
9. 你经常强迫自己做很多不愿意做的事情吗?
10. 你满意自己的外表吗?
11. 你觉得自己的能力比别人强吗?
12. 你常常羡慕别人取得的成就吗?
13. 你是一个受欢迎的人吗?
14. 你为了不使家人难过，而放弃自己喜欢做的事吗?
15. 你很有幽默感吗?
16. 你懂得怎样搭配衣服吗?
17. 危急时刻，你也会保持镇定吗?
18. 你与别人合作得很好吗?
19. 你认为自己很平常吗?
20. 你常常希望自己长得像某个人吗?
21. 聚会上，只有你自己穿得不正式，你会感觉不自然吗?
22. 你觉得自己非常有魅力吗?
23. 你会为了讨好别人而打扮自己吗?
24. 你总是感觉自己不如别人吗?
25. 你认为你属于成功的人吗?

26. 你的生活任由他人来支配吗?

27. 你是经常欣赏自己的照片吗?

28. 你常常对别人说对不起吗? 即使你没有错的情况下。

29. 如果想买件内衣，你会在网上邮购，还是自己亲自去店里买?

30. 你希望自己有更多的天赋和才能吗?

31. 买衣服之前，你会先听取别人的意见吗?

32. 在聚会上，你常常不会先主动与别人打招呼吗?

33. 你有很强的个性吗?

34. 一旦你下定决心，可是没有一个人赞同时，你依然会坚持到底吗?

35. 你觉得自己很有吸引力吗?

36. 你经常听从他人的意见吗?

评分标准

第1．4．10．11．13．14．15．16．17．18．19．26．34．35．36题，答“是”得1分，答“否”得0分；其余各题答“是”得0分，答“否”得1分。

测试结果

11分以下：你对自己不是很有信心。你过于谦虚和自我压抑，因此常常被别人支配。要尽量不想自己的短处，多想自己的优点；先要自己看重自己，别人才会看重你。

12～24分：你对自己颇有自信，但有时你或多或少因缺乏安全感而怀疑自己。不妨多提醒自己，在某些方面并不比别人差，特别在意自己的才能和成就。

25～40分：你对自己信心百倍，清楚自己的优点，同时也明白自己的缺点。如果你的得分接近40分的话，就会被人认为自负，甚至有点嚣张。你尽量在别人面前谦虚一点，这样才会受欢迎。

反思自我：自私是通向自毁的黑洞(1)

二、反思自我:

自私是通向自毁的黑洞

西方圣哲苏格拉底告诫人们："德行不出于钱财，钱财以及其他一切公与私的利益却出于德行。"自私正是对德行的背离，况且自私的人并不仅仅只着眼于钱财。自私的人事事以自我为中心，他们考虑问题的出发点是"是否对自己有利"，并按只对自己最有利的方面去行动，这就是他们全部生活的基础。一个立志高远的人，如果不能首先克服自私，任何有价值的接近真善美的目标都是难以实现的，并且终将被自私所拖累。正如苏洵所讲的，"为一身谋则愚"，而且自私者必不义，到头来不仅使自己一生美好的愿望付诸东流，而且很可能自己搬的石头，砸了自己的脚！

自私让友人变成仇人

人为了谋取私利是不惜一切代价的。

——〔英〕罗•勃朗宁

历史证明，自私的人是没有好下场的，从某种程度上说，自私就是自毁，自私的人到最后自食苦果。

从前，有两个非常要好的虔诚教徒，他们决定一起去遥远的圣山朝圣。于是两个人背上行囊，风尘仆仆地上路了，发誓不到达圣山朝拜，就不返回。

两个教徒走啊走，半个月之后，他们遇见一位白发苍苍的圣者。看到两个教徒如此虔诚地千里迢迢赶往圣山朝拜，圣者非常感动地告诉他们："这里距离圣山还有十天的路程，遗憾的是，我不得不在这十字路口与你们分手了。但是在分手前，我要送你们一件礼物！你们之中可以有一个人先许愿，他的愿望就会立刻实现；那么第二个人就会得到那个愿望的两倍！"

这时，一个教徒心里得意地想着：这太好了，我早就知道自己要许什么愿了，但是我不能先说出来，因为如果我先说，可就吃亏了，他就会得到双倍的礼物！我一定不能说！而另外一个教徒也在暗自思忖：我怎么可以先说，而让我的朋友获得两倍的礼物呢？于是两个教徒开始谦让起来，“论年龄，你比我大，你先许愿好了。”“不，平时都是你让着我，这次我让着你好了，你先讲吧！”两个教徒不停地推来推去好久，最后两个人都不耐烦了，态度也变了：“要你讲你就讲，推什么推！”“为什么非要我先讲，我偏不！”

两个人拖到最后，其中一个生气了，大声嚷道：“喂，你太不识好歹，再不快点许愿，小心我打断你的腿！”

另一个教徒没有想到他的朋友居然如此恶毒，竟要打断他的腿，于是就想:既然他这样无情，就别怪我无义！我得不到的东西，谁也别想得到！于是，他干脆把心一横，狠狠地说：“好吧，我先说。我希望——我的一只耳朵——聋掉！”

很快，这个教徒的一只耳朵就聋掉了，而他的好朋友，两只耳朵也立刻聋掉了。

原本可以得到一份非常美好的礼物，使这对好朋友共同享有，但是他们的自私与狭隘，左右了他们的心思，所以美好的愿望变成诅咒，亲密的朋友变成仇人，更是让一件本可以“双赢”的事变成了“双输”。

心底无“私”天地宽

自私是人类的一种本性，高尚者和卑劣者的区别在于：前者能够克制这种本性而代之以无私的给予，而后者则任其肆意横行。

——〔罗马〕卢克莱修

位于美国西部的芝加哥电力分公司，会计部每个月都要做细密而且复杂的员工薪金计算。会计部一位资深的老职员根据多年的经验，总结出一套非常简便的薪金计算方法。

但是，对于这项新发明的方法，他一直是保密的，绝不透露给其他的人。而他的最终目的就是，使自己长久地成为会计部不可缺少而且不可替代的职员。

反思自我：自私是通向自毁的黑洞(2)

沃鲁达•基路德毕业后，不顾家人的反对，进入这个电力公司做事。他想，一位老职员都可以想出一套简易计算方法，大学毕业的自己也一定可以想出来。

此后的一段时间里，他利用夜晚时间，研究简易计算方法。最后，他终于也想出了这种计算方法。

然而，他并没有像那位老职员那样，把这一方法据为己有，而是全部告诉了同事们。因此，他代替了老职员，而且有了可以提高职位的机会。

当奥玛哈分公司的经理职位需要人时，最高管理层把职位交给了年轻的基路德。

这是他事业生涯的第一步，在以后的日子里，他步步高升，40岁时就担任了美国电报电话公司的董事长。

基路德的成功，不但因为他有着卓越的能力，还因为他的无私，与同事能够彼此信任、坦诚相待，更懂得团结和训练他人为自己努力工作。

自私是因为看不到分享的重要，目光短浅，并且已经成为习惯。

自私的人，一心只为自己着想，因此不受人们的欢迎，从而使自己陷入孤独的境地，最终的后果无异于自毁。要知道能够成就大事的人都是胸怀坦荡，不念一己之利的君子。

送人玫瑰，手有余香

我们在分给他人幸福的同时，也能正比例地增加自己的幸福。

——〔英〕边沁

只有帮助他人，才会得到他人的帮助，与人方便，自己方便。你对别人慷慨解囊，你也会得到别人的无偿回报。

一天，一个清贫的小男孩为了凑齐学费而逐门逐户地推销商品。辛苦了一天的他感到非常饥饿，但是掏遍所有口袋，就只摸出一角

钱。可是饥饿难耐，他决定向下一家讨点吃的。当一位干净的小女孩打开房门的时候，这个小男孩有些不知所措，他没有讨饭，而乞求给他一口水喝。这位女孩看到他很饥饿的样子，就拿了一大块蛋糕给他。男孩慢慢地吃完蛋糕，问道:“我应该给你多少钱？”小女孩回答道：“一分钱也不要，妈妈说，付出爱心，不求回报。”男孩说：“谢谢你，我会记住你的恩德。”说完男孩离开了这户人家。此刻，他不仅感到精力充沛，而且还看到上帝在微笑着向他点头。

数年之后，那位干净的女孩宾根得了一种奇怪的重病，当地的医生对此也只能摇头。最后，她来到大城市里，接受专家的治疗。而在参与制订方案的医生中有一个叫霍华德•凯利的人，他就是当年那个小男孩，如今已大名鼎鼎。当看到病历上的病人来历时，一个念头闪过他的脑际。

当他来到病房时，一眼就认出躺在病床上的人就是曾经帮助过他的那个小女孩。于是他决心竭尽所能，一定要治好她的病。从那天起，他就特别地关照她。经过艰难的努力，手术成功了，凯利医生拿到医药费通知单并在上面签了自己的名字。

当医药费通知单送到宾根的手里时，她很紧张，因为她知道这笔费用会花掉她所有的家当。当她最后鼓起勇气打开通知单时，看到了旁边的一行小字：医药费——一块蛋糕。霍华德•凯利医生。

有付出就有回报。对他人做了善事，总能得到加倍的回报。帮助别人，其实就是帮助自己，而当我们付出的时候，本身就体验到了生命的意义与快乐。

俗语说：“送人玫瑰，手有余香。”奉献爱心可以体现人性的美好，同时也是一种处世哲学和快乐之道。曾有人说过:“人活着应该让别人因为你活着而得到益处。”学会给予、分享和付出，你就会体会到乐善好施，不求任何报酬的快乐与满足。付出一份爱心，收获一份快乐与希望。在别人困难的时候，爽快地伸出援助的双手，在你为难之际，才会得到更多的帮助。

反思自我：自私是通向自毁的黑洞(3)

自私，如同自掘坟墓

许多人知道如何享乐，却不知道自己从何时起已不再向别人提供欢乐。

——〔美〕阿瑟•赫尔普斯

自私者是悲哀的，过分的占有欲，让他们拼命地保护自己的东西，同时又想方设法地掠夺别人；自私者是眼光短浅的，总是在乎眼前的一点点的利益，总是认为什么东西还是抓在手里比较放心。

一位虔诚的教徒受到天堂和地狱问题的启发，希望自己的生活过得更好，他找到先知伊利亚。

“哪里是天堂，哪里是地狱？”伊利亚没有回答他，拉着他的手穿过一条黑暗的通道，来到一座大厅。大厅里挤满了人，有穷人，也有富人。有的人衣衫褴褛，有的人珠光宝气。在大厅的中央支着一口大铁锅，里面盛满了汤，下面烧着火。整个大厅中散发着汤的香气。大锅周围挤着一群两腮凹进，目光带着饥饿的人，都在设法分到一份汤喝。

但那勺子太长太重，饥饿的人们贪婪地拼命用勺子在锅里搅着，但谁也无法用勺子盛出来，即使是最强壮的人用勺子盛出来，也无法把汤靠近嘴边去喝。有些鲁莽的家伙甚至烫了手和脸，还溅在旁边人的身上。于是大家争吵起来，人们竟挥舞着本来为了解决饥饿的长勺子大打出手。先知伊利亚对那位教徒说：“这就是地狱。”

他们离开了这座房子，再也不忍听他们身后恶魔般的喊声。他们又走进一条长长的黑暗的通道，进入另一间大厅。这里也有许多人，在大厅中央同样放着一大锅热汤。就像地狱里所见的一样，这里勺子同样又长又重，但这里的人营养状况都很好。大厅里只能听到勺子放入汤中的声音。这些人总是两人一对在工作：一个把勺子放入锅中又取出来，将汤给他的同伴喝。如果一个人觉得汤勺太重了，另外的人

就过来帮忙。这样每个人都在安安静静地喝。当一个人喝饱了，就换另一个人。

先知伊利亚对他的教徒说：“这就是天堂。”

心胸狭隘的自私鬼都在地狱中。因为自私不懂得分享美好，无论如何谁也喝不到汤。如果你自私，就只能下地狱，挥舞大勺和其他的自私鬼们争斗，你们大打出手，可你们谁也喝不到汤。这就是自私者的结局，实在是可怜。

看到那些饿鬼，让我们知道地狱的真相，也能感到自私自利的邪恶力量，社会上那些阴暗的事情，例如嫉妒、杀戮、偷盗，都是自私比较极端的表现。虽然认为自己不会做出那些事，但身上仍然有自私的DNA。青少年也一样，如果一直存在自私心理，同样会影响我们的学业发展和人生幸福。

踢开自私的绊脚石

心理专家认为，自私是人的天性，就像贪吃是人的天性一样。我们从出生开始就是一个自私的个体，没人指望一个婴儿把手中的玩具让给别的小孩子。不过，很多人在成长的过程中慢慢地改掉了这个毛病，而另一些人呢，甚至有些变本加厉了，对同学自私，对朋友自私，对家人自私，除了自己，一切人都是自私的对象。

有自私心理的人，总会遭到别人的鄙视；有自私心理的人不愿与人合作，也不可能有好的前景。鼠目寸光的人总是放不开，觉得自己的东西总是来之不易，而且体会不到分享的快乐。别人也会对其渐渐失去兴趣，他们在自私者身上得不到快乐的感觉。

自私是一种坏的行为习惯，但还不是邪恶。贪婪才是邪恶。但是这种坏的行为习惯如不加以克服，则很可能从损害他人的利益开始，到损害社会和国家的利益，最后发展成贪婪。所以我们青少年更应该自觉地克服这种自私心理，提升自己的理性，锻炼自己的意志。

反思自我：自私是通向自毁的黑洞(4)

一、要学会付出

付出没有想象的那么痛苦，自私者向来没有足够尊重并重视对方，更别提试着从对方的角度来考虑，把对方放在第一的位置。大多有自私心理的人习惯于索取甚至寄希望于不劳而获，小算盘算得很带劲，这样多划算啊！可是你的大算盘就是算不响，这样一来会逐渐养成依靠的作风，私心会越来越重，小算盘算大账，简直是不可能！因此，要学会发现自己可以付出什么，他人、同学和家人都需要什么，然后尽自己的力量付出爱心付出行动，你会发现付出是那么令人愉悦，这种感觉前所未有。在与人合作时吃一些亏在所难免，但是要舍得吃亏，虽然自己吃了一些亏，但是别人会因此愿意和你合作，结果成功的速度就越快！

二、要学会共赢

举个例子，一个人有一片土地，可是种子劣质，农作物长势不好。另一个人有很好的大麦种子，那么他们合作的结果必然是收获金灿灿的大麦。他们通过互相信任和共同努力，回报给他们每个人的都是更大的财富。

通过这个简单形象的比喻，我们明白：共赢，它能让合作者同时体会到创造财富的乐趣。因此，自私的人必须有大方而富足的心态，把眼光放长远，首先把自己的东西尽量展现在别人面前，别人才会展现给你看他的所有，只有这样才能构成共赢的基础。

三、要学会分享

有自私心理的人，会害怕自己努力得到的东西白白让别人知道或分享;害怕别人踩在自己的肩膀上超越了自己。因此，自私人的心理导致了他们的狭隘和失败。

心胸开阔，可以容下世间万物，可以承受挫折；心胸狭窄，连一粒沙土都容不下。心胸狭窄的人是成不了大事的人。自私的人要试着

把自己心爱的东西与他人分享，分享是世界上最伟大的感觉之一。分享也会使你尝到“无私”的滋味，使你的人生更加完美！

给予，这个世界会更美好。青少年朋友应该时刻记住付出大于索取，应该善于用更好的思维方式思考问题。因为无私、爱心充盈你的内心，要想不断体会分享的乐趣，就必须把这些都培养成为习惯。

测测你有自私心理吗?

1. 家里的地很久没有打扫了，你会

A．主动打扫 B.让别人去扫

2. 家里只剩下一个苹果了，你会

A.与家人一起分享 B.独自享用

3. 教室的窗户被风吹开了，你会

A.主动去关上 B.假装没有看见

4. 领导或者老师公开表扬其他同学时，你会

A．很高兴 B.没感觉

5. 现在你的钱包里有多少钱

A.不知道，不过肯定够用的。

B.知道有多少钱，甚至几毛钱都记得很清楚。

6. 水壶里的水烧开了，你会

A.主动去灌 B.等其他人灌

7. 教室里的一把扫帚倒在了门口，你经过门口

A.主动扶起它 B.不管它

8. 有人晕倒在路边，你会

A.帮助他去医院 B.视而不见

9. 你会为别人而去牺牲自己的利益吗

A.会 B.不会

测试结果

选择A得1分，选择B得2分。

得分在1～13分之间，你的自私心理还可以容忍；

得分在14～20分之间，你有比较严重的自私心理。

10. 你坐在公共汽车上，遇到老弱病残孕的人没有座位，你会

A.主动给他们让座 B.假装没有看见

肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖(1)

三、肯定自我：

自卑是越陷越深的泥淖

培根曾说过:“人人都可以成为自己命运的建筑师。”当我们面对前进路上的荆棘，不要畏缩，因为通往云端的路只会亲吻攀登者的足迹；当我们面对人生路上的挫折，不要灰心，因为试飞的雏鹰也许会摔下一百次，但肯定会在第一百零一次试飞时冲入蓝天。甩掉自卑吧，无论在任何困难面前都不要屈服；甩掉自卑吧，正确地认识、估量自身的价值，不可以看轻自己；甩掉自卑吧，自信而不自负，能用他人的长处不断充实自己；甩掉自卑吧，始终以顽强的斗志生活着、奋斗着。

才女比美女更出众

自轻自贱的人，必定是自卑的人；或者说自卑的人，必定是自轻自贱的人。

——〔英〕奥维尔

现实生活中，很多人都往往碰到一些困难，便觉得自己一无是处，因此而产生自卑的心理。自卑让你低估自己的形象、能力和品质，总是拿自己的弱点跟别人的长处比，让你觉得自己真的什么都不会，什么都不如别人，然后你会越来越自卑，越来越抬不起头来。

她不漂亮，没有让人眼前一亮的气质，原本这一切并不重要，因为她并没有意识到这一切，她很快乐地享受着父母给她的关爱。

后来她出远门，见到了她许久未联系的哥哥，她很快乐，因为每个女孩都有一个哥哥情结，渴望被人永远地呵护。

有一天，哥哥的朋友(不认识她的)把她误认为是哥哥的女朋友，哥哥说了句:我女朋友会这么丑吗?

她惊诧了，忽然才意识到，她不是一个漂亮女生，虽然后来哥哥解释说:刚才那句话是反话。可她有一种受伤的感觉，虽然当时的感觉

并不强烈，可这件事她至今还记得。

大概又过了几年吧，有一次她和哥哥相逢了，他们一起去爬山，哥哥很想放声高歌，哥哥让她唱，女孩犹豫了，女孩五音不全，她笑着拒绝了，她让哥哥唱，哥哥忽然说:前面要是有个美女就好了。

她又一次惊诧了，此时的她已长大，而且在学校，同学的言语早已让她明白:我不是漂亮女孩。可哥哥的话还是让她很受伤，这一次她有强烈的感觉。

又是几年过去了，女孩又一次路过哥哥的家，此时她犹豫了，她真的一点自信也没了，她虽然很想去见哥哥，可她真的不愿意再受伤了。

外表固然重要，可一个人的内心也同样重要，有的人因为美丽而可爱，有的人却因为可爱而美丽。善良是一个人的资本，比美丽，比任何东西都重要。相貌平平并没有什么，几千年来，美人无数，但是，人过留名的又有几个？而是无数不是红艳绝色的才女名垂青史。

要知道漂亮的外表并非是成为才女的关键因素，能够凭借自身出众的才略博得人们的赞许，才不失女性的风度。著名的女词人李清照、女作家张爱玲、三毛、苏青，她们都不漂亮，她们的感情也一样一波三折，然而她们的佳作却广为流传。

有的人虽然外貌很美，但是她们在别人的赞美与欣赏中，过早地利用了这一优势，甚至是吃“青春饭”。当她们青春不再时，就只剩下一副空空的“画皮”，最终被社会所遗弃。

如果只是把不美的外表看成是不得志的原因，一味地消沉，那你就忽略了自己的优势。没有外在美，还有内在美，健康的心态更能使人奋发图强，别人能够做到的，自己也能做到，而且会做得更好。

因此，要相信自己，不要自卑自弃，自己看不起自己，而应振奋精神，相信你通过努力将会比任何漂亮的女人都出色。何况似水流年，青春的花儿总会枯萎，美丽的红颜总会被岁月无情地剥去，唯有理想、事业、知识、道德和修养等内在的美才是永恒的。

过去不等于未来，无论我们对自己的评价如何，也无论别人对我们的评价如何，那都是过去的事情了，而我们现在要做的是告别自卑。

肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖(2)

敢给自己判死刑

你若说服自己，告诉自己可以办到某件事，假使这事是可能的，你便办得到，不论它有多艰难。相反的，你若认为连最简单的事也无能为力，你就不可能办得到，而鼹鼠丘对你而言，也变成不可攀的高山。

——〔英〕艾米莉•顾埃

具有自卑心理的人，总是过多地看重对自己不利和消极的一面，而看不到有利、积极的一面，缺乏客观全面地分析事物的能力和信心。这就要求我们客观地分析对自己有利和不利的因素，尤其要看到自己的长处和潜力，而不是枉自嗟叹、妄自菲薄。有自卑心理的人大都比较敏感，容易接受外界的消极暗示，从而愈发陷入自卑中不能自拔。

陈杰是某个城市的居民。在她十几岁的时候，就常常幻想自己有朝一日能够去美国，她说："在我的脑海中经常出现这样一幅画面：爸爸坐在客厅中央看报纸，妈妈在厨房里忙着做晚饭，而他们19岁的女儿正在精心打扮自己，准备和同学一起看电影。"

陈杰终于如愿在美国加州完成她的大学学业。当她真正到达美国时，才发现那里与她梦想中的世界大相径庭。"每个人都为各种各样的麻烦事所困扰，他们看上去紧张而压抑，"她说，"当时给我的感觉就是孤独极了。"

上课时最令她感到头疼的是体育课。打排球时，其他的学生都打得很好，可她却不行。一天下午，老师示意陈杰将球传给其他队员，以便让她们接受扣球训练，最简单不过的一件事都会让陈杰感到胆怯。她担心传不好会遭到老师的训斥，更担心失败后将遭到队友的嘲笑。

在交友上，陈杰也有异性朋友，可惜他们只与她见面时打个招呼而已，而她也从没有与他们一起谈天说地，打成一片过。

为此她的心情一落千丈，她从没有这样自卑过，学习成绩也开始迅速下降，她曾经幻想过在美国读博士，定居……而现在她却常常期待自己有朝一日能回到祖国的家中，也许只有家中不会有歧视，不会有压力，而且更温暖吧。

自卑是生命中最危险的杀手，它可以轻而易举地毁掉一个才华横溢的人。自卑的人常常不敢面对挑战，更不敢用火一样的热情去拥抱生活，还没有尝试过，就先给自己判了死刑。从而使自己丧失了应有的胆识和志气。

一个人要想成功，必须自信。过于自卑，就会使自己失去自信心，失去行动的勇气，同时也会放弃对理想的追求，结果当然是一事无成。因此若想拥有一个成功的人生，就必须突破自卑的个性。

别再揭自己的伤疤

一个人绝对不可在遇到危险的威胁时，背过身去试图逃避。若是这样做，只会使危险加倍。但是如果立刻面对它毫不退缩，危险便会减半。决不要逃避任何事物，决不！

——〔英〕温斯顿•丘吉尔

很多时候，自卑会控制你的生活，在你有所决定，有所取舍的时候，去抹杀你的勇气和胆略。在生活中我们要牢记：别让过去成为你现在的负担。

三毛小时候是一个既勇敢又活泼伶俐的小姑娘，她很喜欢体育，经常一个人倒挂在单杠上直到鼻子流出血来。她喜欢语文课，课本一发下来，她只需大声读一遍，就能够准确地掌握其中的内容，有一次她跑到老师那里，很大胆地说：“语文课本编得太浅，怎么能把小学生当傻瓜一样对待呢？”

在三毛12岁时，以优异的成绩考上了台北一所最好的女子中学。在初一时，她的学习成绩还可以，到了初二，数学成绩开始滑坡，几

次考试中最高分才得50分，为此，三毛心里很自卑。

然而一向好强的她发现了考取高分的秘密。她发现每次老师出的试题，都出自课本后面的练习题。于是每次考试前，三毛都会将那些习题倒背如流。这样，一连几次考试，三毛都得了满分。老师却感到怀疑，要单独测试三毛。

于是一天，老师把一张准备好的数学试卷递给三毛，要她在十分钟内做完。题目很难，三毛得了零分，老师对她很是不满。

肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖(3)

接着，老师在全班同学面前对三毛恶毒地说：“你爱吃鸭蛋，老师就给你两个大鸭蛋。”他用毛笔在三毛的眼眶上涂了两个大圆圈，墨汁流了下来，流进三毛的嘴巴里，令全班同学大笑不止。可是老师并没有立刻停止，他命令三毛去大楼的走廊里走一圈，三毛不敢违背，只有一步一步艰难地走完漫长的走廊。

这件事让三毛出了丑，后来她再也没有调整过来，便开始逃学，父母鼓励她要面对现实，鼓起勇气再回学校时，她坚决说“不”，并自此休学在家。

在家的日子里，三毛仍然无法从那件事的阴影里走出来。全家一起吃饭，每当姐姐和弟弟说起学校的事，都会使她很痛苦，似乎还能听到老师和同学们的嘲笑声。

如果一件不堪回首的事情已对我们造成不可泯灭的伤害，而我们又苦苦地回忆，一直不能忘记，这无异于不停地揭自己的伤疤。

一个人要获得自信，就应洒脱些，提得起，也放得下，忘掉一切不愉快吧，别再揭自己的伤疤！过去的事就让它过去，以后的日子还长，我们只能做好现在的事，为未来做准备。

拥有自信，告别自卑

人的自卑心理来源于心理上的一种消极的自我暗示，即“我不行”。正如哲学家斯宾诺莎所说：“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。”这也就是我们平常说的，自己看不起自己。

诚然，“不想当元帅的士兵不是个好士兵”，但是，现实生活中并不可能人人要当元帅，人人都拿到诺贝尔奖。现代社会对人才的需求是全方位的。“白领”固然是人才，“蓝领”、“灰领”同样是社会的宝贵财富，试想这个社会如果没有一技之长的技工，谁来进行生产中的实际操作，把实验室的理论进展转化为实际生产力。生活中不乏那些尽管起点比较低但在社会生活中获得极大成功的例子，反之，在社会生

活的起步阶段获得领先也并不意味着他在日后都能一路领跑。相对于其他人群，差生也有自己的优点。大部分差生只不过是学习成绩稍差点而已，但是在思想、技能和身体等诸多方面可能要比某些考高分的同学好得多。

之所以感到“巨人”高不可攀，是因为你跪着，站起来你就会惊异地发现，自己并不比别人矮多少，自己身上也有许多闪光点。自怨自艾只能带你走向消沉，用一种“天生我材必有用”的豪情来面对生活，这才是成功的起点。

一、行走时抬头挺胸，步子迈得有弹性

心理专家告诉我们，懒惰的姿势和缓慢步伐，能滋长人的消极思想；而改变走路的姿势和速度可以改变心态。快速走路能表现出超凡的信心，他的步伐仿佛告诉整个世界:“我要到一个重要的地方去办一件很重要的事，更重要的是我会在20分钟内成功。”因此抬头挺胸走快一点，你就会感到自己信心在滋长。平时你从未意识到这一点吧？从现在开始你就试试看！

肯定自我：自卑是越陷越深的泥淖(4)

二、敢于正视别人

正视别人等于告诉人家，我很自信，我肯定比你强。不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑，我感到什么都不如你，甚至怕你。因而要经常练习正视别人，使自己的眼睛为自己工作，就是让自己的眼神专注别人，以增强自信。同时，与人讲话看着别人的眼睛也是一种礼貌的表现。

三、常给自己心理暗示“我能行”

在做事和做作业以前，暗示自己“我能行”、“我能出色完成这项工作”、“我能很好地完成这些作业”。这就产生了我要努力把这件事做好的信念，自然就会想出“如何去完成这项工作”的方法，就会排除各种困难，直至成功。

四、敢于当众发言

当众发言是克服羞怯心理、增强人的自信心、提升热忱的有效突破口。所以你不要放过每次当众发言的机会。当众发言既壮大胆量，又练就口才，是信心的“维生素”。所以请同学们在上课时尽量争取当众发言，畅谈自己的见解，不要怕说错，这样恐惧感就会逐渐消除，就会不断增加信心，下次更容易发言。

跌倒了自己爬起来，饿了自己找饭吃。如果学习上遇到困难，一定要相信自己能克服困难。你要树立崇高的理想，或者你想当一个科学家，或者你想当一位文学家，当一位生物学家，认准目标，树立信心，朝着这个目标努力，你一定会实现你的理想。

测测你有自卑心理吗?

自卑是心理问题最主要的症结之一，有位著名的心理学大师认定，所有的心理障碍的原因都能归结到自卑上来。所以，我们不妨进行一个自我测试，你若有兴趣知道自己是否也心存自卑感，就请认真完成以下10道判断题：

1.遇到难事，你想寻求帮助，但又不愿开口求人，怕被别人取笑或轻视。

2.当别人遇到麻烦时，你常会有幸灾乐祸的感觉。

3.你爱向人自夸自己的能力和“光荣历史”。

4.你认为学习成绩、工作成绩是很重要的。

5.你觉得入乡随俗是件困难的事。

6.你觉得人的面子最重要，轻易认错是很失面子的行为。

7.你害怕遇到生人或到陌生的地方。

8.常常自问“我是很行的吗？”这类问题。

9.你常觉得自己是不利处境下的牺牲品。

10.你是个爱虚荣的人。

评分标准

答“是”得1分，“否”得0分，统计一下你的总得分。

测试结果

0～2分者：很有自信心，能与人和睦相处。

3～6分者：很可能缺乏自信心，你行事可能保守而缺少魄力，但这也许能使你安于现状，生活在一种平静无事的环境中。如果你认真反思一下，把你认为你能做的事和你想做的事情列成表格，你会发现，事实上，你能做的事要比你想做的事多一些。

7～10分者：你有一种强烈的自卑感，即使在表面上你自信、自负或自傲，但你很可能在自负和自卑的两极来回徘徊。有时这种性格上的矛盾令你感到痛苦或害怕。你得想法采取行动消除自己的自卑感了。

走出自我：自闭只会让心灵更加荒芜(1)

四、走出自我：

自闭只会让心灵更加荒芜

阳光可以在一天之内变换无数种颜色，但是因为它太庞大了，庞大到无处不在，所以从来不觉得有什么晕眩。窗外是美丽的，明明暗暗，优雅的线条彼此纵横交错，那些聒噪的金属声音有时亦会是很美好的。每个人的心中都会有一扇窗，只要我们打开心窗，在欣赏窗外美景的同时，也让别人来倾听我们心灵的声音，那么，这份快乐也会滋润我们自己，让我们的心里充满阳光，让我们的心灵不再发霉。

自闭的篱笆墙

在花朵中采蜜，是蜜蜂的快乐，但将蜜汁送给蜜蜂也是花的快乐。

——〔黎巴嫩〕纪伯伦

每个人的心里都有一座漂亮的花园，如果我们愿意别人在此享受快乐，那么这份快乐也会滋润我们自己。

贝尔太太是美国最富有的一位贵妇人，她在亚特兰大城外修建了一座大型花园。花园又宽阔又漂亮，招来了许多游客，他们无所顾忌地跑到花园里游玩。

小孩子在花丛中追赶蝴蝶，年轻人在草坪上翩翩起舞，老年人则坐在池塘边上悠然垂钓，甚至有人在花园中支起帐篷，准备再次享受一下浪漫的仲夏之夜。贝尔太太站在窗前，看着这些人在自己的花园里快乐得忘乎所以，就非常愤怒，于是叫仆人在花园门外挂上一块牌子，上面写着：私人花园，未经允许，请勿入内。可是这样也不管用，那些人还是成群结伙地来到花园里游玩。贝尔太太就叫仆人去阻拦人们，结果发生争执，人们拆走了花园的篱笆墙。

后来贝尔太太想出了一个好主意，她吩咐仆人取下花园门外的牌子，又换上一块新的上去，上面写着：欢迎各位来此游玩，但是考虑

到大家的安全，花园的主人提醒大家，在本花园的草丛潜伏着一种毒蛇。要是不慎被咬伤，必须在半小时内急救，否则将性命难保。最后告诉大家，距此地最近的一家医院位于威尔镇，坐车大约40分钟才到。

这真是一个好想法。看到牌子后，所有游客对此花园望而生畏。然而几年之后，有人再次进入贝尔太太的花园时，却看到因花园太大，走动的人少而变得杂草丛生，毒蛇出没，真的是荒芜了。寂寞、孤独的贝尔太太空守她的大花园，特别怀念当初来她园子里玩的游客。

篱笆墙的存在表示这是自己的“领地”，没有征得自己同意，任何人都不可以进入。贝尔太太用一个绝妙的主意为自己建了一道独特的“篱笆墙”，以防止外人的靠近。这道无形的篱笆墙就是自我封闭。

然而后果怎样呢？实现自我封闭的同时，也远离了幸福和快乐。打开心灵的篱笆墙，让阳光射进来，让朋友走进来，那么心灵的花园就不会荒芜。一味地隔绝与外界的接触与交流，只会像契诃夫笔下的套中人一样，把自己裹得严严实实，更会陷入寂寞与孤独之中。

自闭是一扇紧闭的窗

一个完全以自我为中心的世界，犹如一颗陨落的流星，连一分热也不会留下来。

——〔法〕罗曼•罗兰

穷困潦倒的英雄是很常见的，但只要通晓对群体的感情投资，就会一飞冲天，一鸣惊人。

杰克在一家公司做管理。在公司遭遇赔款、退货而面临破产之际，公司的高层管理者们急得团团转却又无计可施，杰克站出来为公司提供一份调查报告，找出问题所在。这一次不仅把公司从危难之中解救出来，还为公司赢利几百万。

由于工作出色，杰克很受老总的重用，不久就成为全公司的一名新秀。杰克凭借自己的胆略和智慧，为公司产品打开国内市场作出重

大贡献。仅两年时间，他就为公司赚得近百万利润，从此他在公司中占有举足轻重的地位。

杰克信心十足，一个销售部经理的职位非他莫属，可是，他没有如愿。公司本来是要提拔他为主管销售的副总经理，却因为人事部门的强烈反对，各部门对他的不良反应较大，说他不懂人情世故，不与同事交往，不与下属沟通，高傲自大……这样一个故步自封的人绝对不可以进入公司。

走出自我：自闭只会让心灵更加荒芜(2)

结果别人担任了销售部经理，他只好拱手交出自己开辟、自己打拼出来的国内市场。煮熟的鸭子飞了，令他痛苦不堪。

他对公司的决策一直很疑惑，自己究竟哪里做错了？一位非常同情他的朋友告诉他真正的原因。

平时，他对出纳不送小礼物、不献媚、不讨好，没有把她放在眼里，导致他为公司办理业务时，出纳不给他汇款，业务最后“泡汤”，令他很难堪。

他平时在公司里很高傲，目中无人，在工作上不与老职员交流，所以在他办理业务时，那些老职员想尽办法拖他的后腿。

尽管杰克工作业绩突出，但是他忽略了人际关系。所以那些他看不起的，不放在眼里的小人物，总会坏他的大事，阻碍他在公司的发展。在万般无奈的情况下，他只好黯然离开了公司。

自闭是一扇紧闭的窗，让人无法走进你的心灵深处。许多杰出的人物，往往由于不善与人交流、与人沟通而被不如自己的人打败。

一个人要是孤立无援，他的一生都会举步维艰；一个人要是处理不好人际关系，他也同样得不到幸福。“条条大路通罗马”，只有八面玲珑的人才可以在每一条路上肆意驰骋。

可以说，自人类出现以来，交往就伴随着产生了，即使是病人，也不愿意独处一室，人际关系就像是一盏指路明灯，在你的人生山穷水尽时，指引你走向柳暗花明又一村。因此，拥有完美的人生就要摆脱无谓的孤僻和自闭。

自闭就是画地为牢

心与心之间的距离是最近的，也是最远的。

——〔匈牙利〕裴多菲

我们生活在一个缤纷烂漫的现实生活中，我们生活里所必需的一切都是从这个五颜六色的世界中获取的。因此，没有谁可以离开大自

然与他人的帮助而单独生存下来。

一个富翁与书生打赌，要书生一个人在一间屋子里读书，每天都会有人给他送饭。如果他能坚持十年，那么富翁将满足他所有的要求。

于是书生开始一个人在小房子里读书，从此他每天都是面对墙壁，与世隔绝，没有了曾经的休闲与快乐，所能做的就是伸个懒腰，或者静坐思索。

他见不到以前的好友亲朋，听不到外面的鸟语欢声，也没有要伤害他的人，就连一只活着的小昆虫都见不到，每天陪伴他度日的只有无声的书本，还有自己的影子。

就这样，还没有挺过一年，书生就已难以继续忍受这种孤独，死一般的宁静与寂寞是非常人所能够忍受的。世界上最残酷的刑罚莫过于让沉寂困扰你，让郁闷压抑你，使一个原本正常的人在心理和精神上濒于崩溃。

于是，他放弃了这一赌。

因为，书生在小房子里这一段时间里，经过苦读与静思，他终于醒悟：十年之后，富贵荣华应有尽有，又如何呢？无论任何人，都要面对人生中的一切困难与挑战，所谓与世隔绝的世外桃源，不过是对现实的一种逃避，任何人都不可能真正完全“独立”的生活。

我们可以不谈金钱和财富，因为最多我们沦落为贫穷的人；我们可以不谈权利和享受，因为最多我们是个无奈的平民；我们也可以不谈物欲和诱惑，因为最终我们会精神安逸，心如止水。

但是，生活于天地之间，我们不能离开感情，因为，我们需要相互的往来，需要两只手相握的真诚、两颗心合拍的共鸣，这是人类的本能。我们脱离这些就会变成冷酷的人，绝情的人，我们的心很快就会荒芜。

因此，牢固的闭锁心理是给自己画地为牢，它最终会将一个人的全部激情耗干，将一个鲜活的生命推进坟墓。

走出自我：自闭只会让心灵更加荒芜(3)

打开心中自闭的藩篱

心理专家认为，自我封闭心理是指一个人把自己和外界隔绝，很少或根本没有人际交往，除了必要的工作、学习以外，大部分时间都是把自己关在家里，不与外界往来。

从青少年来讲，产生自我封闭心理的重要原因就是同一性危机。青少年向各种社会角色学习生存技能和为人处世的哲学。如果他没有学会这些技能和处世哲学，就意味着他没有获得进入某种社会角色的自信心，他不清楚自己是谁，自己到底该做些什么，该如何与他人相处。这样，他就没有发掘出与别人亲近并与他人一起劳动的能力，从而退回到自己的小角落里，不与别人密切交往，于是就出现了孤立和孤单。

自我封闭心理与消极的自我暗示有关系。有些人由于身体有某些缺陷，于是十分关注自己形象的好坏，总是觉得自己不够完美。这种心理暗示使得他们特别在意别人的目光和别人的评价，发展到最后就会拒绝与人交往。

有些人过于自责，他们在生活中曾经犯过一些小错误，也许他们并没有受到别人的处罚，但是出于强烈的道德观念，导致他们自责不已，而且总感到有人在责怪自己，于是惶惶不可终日，便把自己关在房子里，深居简出，与外界隔绝。

自我封闭阻隔了人与社会的沟通与交流。它使人们的认知变得狭窄，情感变得淡漠，人格变得扭曲，最终会导致人格异常和变态，因此，自闭的青少年要尽快调整自我封闭的心态。

一、要乐于接受自己

在我们的现实生活中，总会遇到各种挫折，而有些人则总是把失败的原因归于自身，自怨自艾。他们非常在意别人的评价，于是常常

忐忑不安。因此要学会将成功归因于自己，把失败归结为外部因素，不在乎别人如何评价，“走自己的路，让别人去说吧”。

二、 要介入社会生活

自闭的人要能够正视现实，勇敢地介入社会生活，应该多接触，多了解身边的人。这样不断地锻炼自己，可以扩大与外界的沟通。

三、 学会精神转移

减轻心理压力，把精力转移到其他事情上，以免过分地关注自我。精神紧张的时候可以练练字，唱唱歌，弹弹钢琴等都有助于身心愉快。

四、 提高自我交往的能力

若是一味沉浸于“自我封闭”、“自我否定”的消极状态中，就会变得思维狭窄，从而限制自己的各种行为。

交往可以丰富人的情感，使人的心理保持健康；交往可以使人的思想观念跟上时代的步伐；交往可以使人的生活机能和思维能力得到提高与完善。只有展现自我、放开自我，才能使自己在集体中感受到快乐和温暖，而不再害怕寂寞与孤独。要想摆脱孤独，就要主动去了解别人，也让别人来了解自己，在人际交往中确认自己的价值，从而实现自己的人生目标，成为生活中的强者。

测测你有自闭倾向吗?

1. 如果别人谈论的事情我不熟悉，我宁愿不参加讨论。

A.从不这样 B.很少这样 C.不好说 D.常常这样 E.几乎总是这样

2. 在工作中我不会遇到太多难题。

A.几乎总是这样 B.常常这样 C.不好说 D.很少这样 E.从不这样

3. 我喜欢做已经很熟悉的工作。

A.几乎总是这样 B.常常这样 C.不好说 D.很少这样 E.从不这样

4. 我感到家中有很多事情很棘手。

A.从不这样 B.很少这样 C.不好说 D.常常这样 E.几乎总是这样

5. 即便和别人激烈争吵，我也会应付自如。

A.几乎总是这样 B.常常这样 C.不好说 D.很少这样 E.从不这样

6. 人的命运自己是无法控制的。

A.完全不同意 B.不太同意 C.不好说 D.基本同意 E.完全同意

7. 不大清楚的事我不管。

A.从不这样 B.很少这样 C.不好说 D.常常这样 E.几乎总是这样

8. 与人相处时沉默是金。

A.完全不同意 B.不太同意 C.不好说 D.基本同意 E.完全同意

9. 过去很容易做的事现在我发现很难做。

A.从不这样 B.很少这样 C.不好说 D.常常这样 E.几乎总是这样

10. 我对需要技能的事有很强的天赋。

A.完全同意 B.基本同意 C.不好说 D.不太同意 E.完全不同意

11. 我的大多数朋友都比我聪明。

A.完全不同意 B.不太同意 C.不好说 D.基本同意 E.完全同意

12. 我的朋友谈论的好多问题我都无法参加。

A.从不这样 B.很少这样 C.不好说 D.常常这样 E.几乎总是这样

评分标准

选A得1分，选B得2分，选C得3分，选D得4分，选E得5分。将各个得分相加，统计总分。

测试结果

你的总分小于29分，说明你自我封闭的成分较少；如果总分高于46分，说明你的思想很有可能经常处于自我封闭的状态。

修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程(1)

五、修葺自我：

嫉妒只会使你自毁前程

德谟克利特说，嫉妒的人是他自己的敌人；爱比克泰德说，嫉妒是幸运的敌人；余秋雨说，奥赛罗在嫉妒，林黛玉在嫉妒，周公瑾在嫉妒，甚至连神话故事中那些顶天立地的天神也在嫉妒。嫉妒使他们苦恼、失态、疯狂、自残，又使他们变得真切而凄楚，决绝而苍凉，不能不引起人们加倍的关怀和同情。青少年时期，每个人都会嫉妒，只是有些被嫉妒扰乱心智的人，敲碎人类互爱的基石，伤了他人，也伤了自己。

“伟大”的词典里没有嫉妒

不应嫉妒天才人物，就像不应嫉妒太阳一样。

——〔俄〕尤•邦达列夫

芸芸众生中，总会有一些人技不如人，却对别人的成绩指手画脚，“妒人之能，幸人之失”，从而上演了一出出丑陋的闹剧。

19世纪初，肖邦从波兰流亡到巴黎。但是匈牙利的钢琴家李斯特已名震乐坛，而肖邦还仅仅是个无名的小人物。然而李斯特却大为赞赏肖邦的才华。为了使肖邦在观众面前赢得更好的声誉，李斯特想出了一个办法：当时在演奏钢琴时，常常要把剧场的灯熄灭，以便观众能够在漆黑一片中聚精会神地听演奏。李斯特坐在钢琴面前，灯一灭，他就悄悄地让肖邦到钢琴前演奏。观众对美妙的演奏大加赞赏。演奏结束，灯亮了。人们高兴地看到了钢琴演奏的新星，又极为敬佩李斯特推荐新秀的高贵品质。

“伟大”的词典里没有嫉妒。罗素在谈到嫉妒时说过：“嫉妒尽管是一种罪恶，它的作用尽管可怕，但并非完全是一个恶魔。它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现，人们在黑夜里盲目地摸索，也许走向一个更好的归宿，也许只是走向死亡与毁灭。要摆脱这种绝望，寻找康

庄大道，文明人必须像他已经扩展了他的大脑一样，扩展他的心胸。他必须学会超越自我，在超越自我的过程中，学得像宇宙万物那样逍遥自在。”

在现实生活中有些人因别人拿到了比自己好的奖项而旁敲侧击，因别人得到领导的重视而愤愤不平，因别人的生活比自己好而闷闷不乐，给原本平静的生活平添了无端的烦恼与纷扰。身为凡人，嫉妒在所难免，然而杰出的人懂得用理性去克制嫉妒，在难免产生嫉妒的地方，用它去激发自己努力上进，而不是去阻碍对方的前进。

嫉妒就是自掘坟墓

像空气一样轻的小事，对于一个嫉妒的人，也会变成天书一样坚强的确证；也许这就可以引起一场是非。

——〔英〕莎士比亚

嫉妒是人的天性。在古希腊、古罗马神话中，不论是男性的英雄还是女性的神，他们都有嫉妒的心理。在男尊女卑的社会里，人们总会把嫉妒看成是女人的专利，于是在汉字里，“嫉妒”两字都是女字偏旁。其实，男性也有嫉妒，而且这种嫉妒更深沉更猛烈。

在《三国演义》中，文武双全、英才盖世的大英雄周瑜，在当时可是一位既了不起又风度翩翩的美男子，年纪轻轻就担当江东的统兵大都督要职。在赤壁大战中，更显示出他的叱咤风云，过人谋略，指挥得当的军事政治才能，凭借少量东吴和刘备之师，大破曹操83万大军，取得辉煌的胜利，名垂千古。

然而，周瑜一生度量狭窄，人人知晓。在取得火烧赤壁成功之后，竟容不下与他共战曹操的诸葛亮的存在，于是密令部将徐盛、丁奉刺杀诸葛亮。不料诸葛亮早有准备，密杀失败。为此，周瑜十分气愤。周瑜如此不能容人，过河拆桥，铲除同盟，实在让人为之心寒而且汗颜。

修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程(2)

周瑜之所以容不下诸葛亮，是因为诸葛亮足智多谋，处处都要高周瑜一筹，在关键时刻，总能事事想在周瑜前面，而且还会将周瑜的内心活动看得入木三分。正因为如此，使心胸狭窄的周瑜妒忌得夜不能寐，时刻想着除掉诸葛亮。而诸葛亮总是早有防备，这更使嫉才、量窄的周瑜气憋于心，结果自己反而活活被“气死”。

常言道：“人之将死，其言也善。”可周瑜临死非但没有悔悟自己的弱点，反而仰天长叹：“既生瑜，何生亮？”连叫数声而亡。

一代英雄竟自掘坟墓，害人不成反而害己。

在我们的日常生活中，每一件事都可能成为心情烦躁的根源，我们整天遭受嫉妒的折磨，最后定会被它灼伤。

别在嫉妒中迷失自己

嫉妒这恶魔总是在暗暗地、悄悄地毁掉人间的好东西。

——〔英〕培根

嫉妒常常产生于与他人的比较，一旦认为自己在某方面不如他人，便会生出打击、诋毁他人的想法，这样的人不可能把精力投注于自己的事业，而是用在关注别人的一举一动上。那个被他嫉妒的人就是一棵长在他心头的刺，刺得他意乱神迷、不能掌控自己的人生方向。

齐松是某大学大三的学生，他是以优异的成绩考进这所名牌大学的。刚来时，因为他的热情大方，因为他的乐于助人，他与同学们相处得非常融洽，同学们也都喜欢他的热情与朴素。

然而，慢慢的，他开始有了很严重的不平衡心理。只要其他同学在某方面比他强，他就不高兴；只要老师在班里表扬其他同学，他的心里就发酸。看到家境好的同学，不用打工就可以拥有富裕的生活，他心里就极度不平衡；他总是抱怨自己没有生在一个条件优越的家

庭；看到其他同学被评为“三好学生”或者得了奖学金，他也会心生嫉妒，在夜里辗转反侧，埋怨老天的不公平。

齐松特别不喜欢与他来自同一所高中的一个同学。因为他们在高中时无论在哪方面都势均力敌，不相上下，到了大学后，那个同学的成绩蒸蒸日上，还当选了班干部，他就更加妒火中烧。于是他的注意力根本就不在学习上，而是时刻关注着那位同学的举动，企图从中抓住他的把柄。他开始到处给那位同学散布谣言，因此大家开始讨厌他。为了争口气，证明自己比他强，在竞选班干部时，他竟然在下面做手脚，拉选票，结果同学们识破他的阴谋，公布票数时只有他自己给自己投了一票，弄得他狼狈不堪。一计不成又施一计，期末考试，为了得高分，他用夹带纸条的办法作弊。在前两门考试中，他“顺利过关”，就在他得意忘形时，在第三门考试中被监考老师抓到。根据学校规定的制度，齐松被列入作弊的名单。当天学校就做出开除其学籍的处分决定。

齐松没有想到自己的大学生涯将以被开除而宣告结束。他感到愧对自己的父母，于是，独自一人背着行囊去了另外一个城市，开始了他的流浪生涯。

拉罗什富科曾经说过：“生来就具有某些伟大品质的人的最可靠标志是生来就没有嫉妒。”每一个专注于自己事业的人，是没有时间去嫉妒别人的，而往往是爱嫉妒的人总会把自己的精力投入到一些与己无关的琐事中，而不能把精力集中用在自己的生活和工作当中。嫉妒的人总喜欢在不断地打击别人中寻找兴奋点，以达到内心的平衡，而他们自己的生活却因此而一塌糊涂。与其说是他人的成功阻碍了他，不如说是自己的关注点脱离了轨道，自愿从生活轨迹上脱轨而自毁前程。

青少年的人生才刚刚开始，万不可在嫉妒中迷失了自己。只有摆脱嫉妒的伤害，才能够找到成功的康庄大道。所以，我们要在不断努

力中敞开自己的心胸，要学会超越自我，才会换来人格的升华与人生的成功。

扑灭中烧的妒火

嫉妒是由于他人的优越而使心理产生不愉快的情感，它通常被称为“红眼病”，对别人的优势而心怀不满，进而生出一种不快、怨恨、恼怒、自惭，甚至带有破坏性的负面情感。

修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程(3)

羡慕别人的优势，可以激发一个人发愤图强的精神，却也可能让人因此而产生嫉妒心理。由于看到了他人的优点，而自己又无力或者不愿意改变现状，于是就会不满、愤恨，甚至算计对方。

人生就像一个大舞台，每个人都在扮演自己的角色，要有勇气面对别人比自己更优越更高明的地方，进而发现、认识和改造自己。这样才会从嫉妒的泥淖中解脱出来。

嫉妒就是“平庸情调对于卓越才能的反感”，经常导致害人又害己的悲惨结局，特别是青少年，更要学会理智地处理嫉妒心理。

嫉妒对人有害无益，既使自己遭受折磨，也使他人不得安宁。严重者会对双方构成伤害，让人悔恨终生。

嫉妒是一种消极的负面情绪，也是有害人们身心健康的一大毒瘤。嫉妒是人际交往中的心理障碍，它不仅会影响人际关系，还会使人产生偏见。荀子说过：“士有妒友，则贤交不亲；军有妨臣，则贤臣不至。”

因此，青少年要正确看待嫉妒心理，并积极地对其进行矫正。

一、要正确地认识自己，评价他人

“金无足赤，人无完人。”一个人不可能样样都好，事事精通，时时都高人一头。要接受自己，认识自己的长处与优点，也要正确地理解、评价和欣赏他人。由于嫉妒而使自己长期处于烦恼与不安中时，要冷静地分析嫉妒产生的不良后果，同时客观地评价自己，从中找出差距，做个有自知之明的人。只有正确评价自己，才能正确地认识他人，嫉妒的思想就会在正确的认识中消亡。

二、在生活的充实中寻找新的自我价值

当别人处于高出自己的优越地位时，聪明的就应该扬长避短，发掘和开拓能够充分发挥自身潜能的崭新领域，才能“失之东隅，收之桑

榆”。这样可以弥补先前未能满足的欲望，从而减弱以至消除嫉妒心理。

三、化嫉妒为动力

不论在学校，还是在生活中，每个人都要学会在充满竞争的环境中正确对待自己。不要把优秀的同学或同伴当成竞争对手或者敌人，要当成自己进取的动力。要把别人的成就看成是对社会的贡献，而不是对自己地位的威胁和权利的剥夺，学会赞美别人，把别人的成功当做一道风景来欣赏，这样会使你在各方面都上升到一个更高的境界。

总之，就像钢铁受到铁锈的腐蚀一样，我们很容易被妒火烧得遍体鳞伤，因此，青少年朋友要远离嫉妒，时刻提防嫉妒对我们心灵的腐蚀。

测测你有嫉妒心理吗?

你有嫉妒心理吗？不要急着回答，先看下面的8个问题，每个问题的后面都有ABCD四种备选答案，每个答案后面都有相应的分数，请仔细阅读每一个题目，不必考虑分数，选择符合自己的答案。

1.你的同学穿一件过时的裙子，洋洋自得地问你漂不漂亮，你的回答是：

A.“……”（不说话，心里暗笑） 1分

B.“不错！早些穿会更好。” 2分

C.“很漂亮，我也想去买一件……” 3分

D.“不太适合，已过时了。” 1分

修葺自我：嫉妒只会使你自毁前程(4)

2.你的同学有一支很漂亮的画笔，你很喜欢，也想买一支，那么，你会怎么做呢?

A.去问他在哪买的。 5分

B.自己找一支与此很像的画笔来。 2分

C.婉转地询问是哪家店里卖的。 2分

D.放弃打算。 5分

3.主题班会上，一个看上去不怎么样的同学提出了比你高明的看法，老师问你是何意见时，你会说:

A.同意他的看法。 3分

B.不同意，并提出其他看法。 1分

C.回答“我没有意见”。 3分

D.不说话，事后发牢骚。 1分

4.你的很多同学围着著名电影明星，要求给他们签名留念。这时你会怎么办?

A.挤进去也让明星给你签一下。 3分

B.站在一边看热闹。 2分

C.说一句“哼，爱凑热闹，真没意思。” 5分

D.默默地走了。 4分

5.你被同学奚落，你会怎样?

A.找个机会也刁难他一次。 2分

B.感到心里不舒服，却不好发作。 3分

C.决定和他断交。 5分

D.自我解脱。 1分

6.你喜欢的一个异性同学正与人亲密交谈，可你看不清那人的样子，你会认为那个人最可能是谁?

A.老师。 5分

B.你的同性同学。 2分

C.你的异性同学。 3分

D.肯定是他（她）的那一位。 5分

7.与你势均力敌的同学，这次考试因为一些原因成绩比你差，你会作何感想?

A.“我本来就比他强嘛。” 1分

B.“哼，这是他应有的结果，最好下次也这样。” 6分

C.“要不是特殊原因，他会考得更好。” 1分

D.“他真够可怜的。” 3分

8.本来你和另一个同学都有条件被评为学校优秀团员，但由于名额太少，老师决定把名额给另一个同学，这时你的态度是:

A.衷心地为他祝贺。 2分

B.心里不高兴，认为老师偏心。 5分

C.认为自己的确不如人。 7分

D.背后到处说那位同学的坏话。 3分

评分标准

参照答案与其对应的分数，将你选择答案所对应的分数累加起来。

测试结果

8～15分，你属于平和型。你极少有嫉妒心理，整天悠然自得，对小事不计较，通理达观，不自找烦恼。也许是你非常有自信的缘故，认为嫉妒很可笑，是愚蠢、不体面的，即使你受到意外和委屈，你也会在产生嫉妒之初进行调节或转化，所以你很少会嫉妒别人，与人的关系也很好。

16～23分，你属于克制型。你经常自我满足，很少有人能觉察到你的嫉妒心理。你也会因某些事情产生嫉妒心理，但是你能够忍耐克制，不让你的情绪外露，并且会选择其他的事情来冲淡抵消这种嫉妒心理。一般说来，你不但能控制自我，而且工于心计，很有理智，能

听进他人相告，所以你能够把嫉妒心理化为上进的力量。但是你也有处理不好的时候，弄得别人与自己都不开心。

24～31分，你属于时发型。你有一般人容易产生的嫉妒心理，但平时不会产生，也不影响你的生活和交往。但对于特定的情况，或在一定的时候，你也会有强烈的嫉妒心理，处理好，会成为你进取的动力，走向成功；处理不好，会不择手段地破坏别人的事。但是你能够反省自己并且会主动认错，因而事后你不会怀恨在心，反而会找他人和好。

32～40分，你属于强烈型。你比一般人要容易产生嫉妒，你非常敏感，稍稍感到被人轻视或不如人时，就会产生较强的嫉妒。你总担心他人会抢去你的位置，即使你的地位非常优越。虽然很多方面你都高人一筹，也很受器重，但是你心胸不够开阔，所以得到了很多也失去了很多。

强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦(1)

六、强化自我：

依赖给你幸福也给你痛苦

比尔•盖茨曾说："依赖的习惯，是阻止人们走向成功的一个个绊脚石，要想成大事，你必须把它们一个个踢开。只有靠自己取得的成功，才是真正的成功。"依赖是一种习惯和逃避，是一种安慰和满足，是一种信任和懦弱。作为青少年，要驱走我们的依赖心理，让我们用轻松的脚步走向自立的世界，用自己的双手去创造属于我们自己的世界，让我们以后的人生更加灿烂和美好。

依赖是生命的束缚

在这个世界上最坚强的人是孤独地、只靠自己站着的人。

——〔挪威〕易卜生

面对这个竞争而纷乱的年代，我们要有积极的人生观，发挥最大的潜能，将自己带上高峰，虽死无悔、虽败犹荣。而在整个奋斗的过程中，最大的敌人不是外面的，而是自己。尤其是对那些过去曾受尽呵护，而必须独立面对未来的年轻人，他们必须战胜自己的惰性和依赖心理。这种毛病若不革除，无论在父母的逼迫下，功课有多好，将来也难以成功。因此，要记住：你的命运只掌握在你自己的手里，你就是主宰一切的上帝。

有一个登山者，一心要登上世界第一高峰。

经过多年精心的准备，他开始了登山的旅程。但是他是独自一人出发的，因为他希望自己能够单独获得全部荣誉。他开始向上攀登，直到天色已经暗下来。渐渐地，山上的夜晚已经是格外的黑暗，登山者什么都看不见。因为有云层，月亮和星星都被云层遮住了，因此到处都是漆黑的一片，伸手不见五指。就是这样，登山者依然不顾一切地向上攀登着，仅有几米他就可以到达山顶了，可是他却滑倒了，并

且飞速地跌了下去。在跌落的过程中，他看到的是一群群的黑影，以及迅速向下坠落的恐怖感。

他伴着极度的恐怖下坠着，在他一生中的好与坏，也都一幕幕地在他的脑海中重复着。

当他一心想着死亡就快要接近他的时候，忽然间，他感到被系在腰间的绳子紧紧地拉住了。于是他整个人被吊在了半空中……因为有那根绳子在拉着他。

上不着天，下不着地，真是举目无亲，求助无门，他一点办法都没有，只有大声呼叫："上帝啊，救救我吧！"

忽然间，从天上传来一个低沉的声音说道："你叫我做什么？"

"上帝！快救救我！"

"你真的相信我能够救你吗？"

"是的，我真的相信！"

"那就剪断系在你腰间的绳子。"

在短暂的沉寂之后，登山者决定还是要继续抓住那根救命的绳子。

第二天，搜救队找到了登山者已经冻得僵硬的尸体，在一根绳子上挂着。

他的手依然紧紧抓着那根绳子……就在离地面不到一米的地方。

从剪断脐带那一刻起，一个新生命诞生了，每个人都只有依靠自己才能获得自由。生命所受的最大束缚来源于生命本身对"绳子"的过分依赖，"你的命运藏在你自己的胸里"，如果你只知道依恋那根"绳子"，那么恐怕至死你都不会明白为何自己如此不值地离开这个世界。

强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦(2)

不要依靠别人的力量前行

我宁愿靠自己的力量打开我的前途，而不愿求有力者的垂青。

——〔法〕雨果

比尔•盖茨曾说过：“依赖的习惯，是阻止人们走向成功的一个个绊脚石，要想成大事你必须把它们一个个踢开。只有靠自己取得的成功，才是真正的成功。”

美国总统约翰•肯尼迪的父亲从小就注意培养儿子的精神状态与独立性格。一次他赶着马车带儿子出去玩。由于马车速度太快，小肯尼迪在一个拐弯处被甩了出去。马车停住了，小肯尼迪以为父亲会过来把他扶起来，然而父亲却坐在车上悠闲地吸起烟来。

小肯尼迪叫道：“爸爸，快来帮我。”

“摔得很痛吗？”

“是的，我已经站不起来了。”儿子几乎哭着说。

“那你也要坚持站起来，重新爬上马车。”

小肯尼迪挣扎着站了起来，摇晃着走向马车，又艰难地爬上来。

父亲摇晃着鞭子问：“你知道为什么让你自己站起来吗？”

儿子摇了摇头。

父亲说：“人生就是如此，跌倒、爬起来、奔跑，再跌倒、再爬起来、再奔跑。任何时候都要依靠自己，没有人去扶你的。”

从那一刻起，父亲更加重视对儿子的培养，时常带着儿子参加一些大型的社交活动，教他如何向人打招呼、道别，怎样与不同身份的人进行交谈，怎样展示自己的风度、气质和精神面貌，怎样坚定自己的信仰等。人们问他：“你每天都有很多事情要做，怎么还有精力教孩子这些琐事？”

没想到约翰•肯尼迪的父亲一语惊人：“我是在训练他做总统。”

只要是一个活着的人，他就要经历着成功与失败，他的前途永远掌控在自己手中。而依赖是对生命的一种束缚，是一种寄生状态。英国历史学家弗劳德曾经说过：“一棵树如果要结出果实，必须先在土壤里扎下根。同样，一个人首先需要学会依靠自己、尊重自己，不接受他人的施舍，不等待命运的馈赠。只有在这样的基础上，才可能做出成就。”总是寄希望于他人的帮助，就会产生惰性，失去了独立行动与思考的能力，意志力也将被吞噬。

为了训练小狮子自强独立的能力，母狮子故意将它推下山崖，让它在困境中锻炼求生的能力。面对残酷的现实，小狮子艰难地从深谷中一步一步走了出来。它变得成熟了，因为它知道了“不依靠别人，只能凭借自己的力量前进”。

一只折断的箭

最本质的人生价值就是人的独立性。

——〔印尼〕布迪曼

最真实的人生，只有靠自己去体会，去感受，任何人都不会成为你永远的依靠。所以要把握自己的目标，拥有自己的主见，而不应去相信什么神仙与救世主，更不能靠他们去改变什么。

一位父亲和他的儿子一起出征打仗。父亲是个将军，儿子却只是个小卒。号角再一次吹响，战鼓也被擂响，父亲庄严地捧着一个箭囊，里面插着一支箭，郑重地对儿子说：“这是传家之宝，把它带在身边，你就会力量无穷，但要记住千万不可以抽出来。”

强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦(3)

那是一个非常精致的箭囊，牛皮打制，泛着冷光的铜边儿，从露出的箭尾就可断定，那是用上等的孔雀羽毛制成的。儿子喜上心头，推想着箭头、箭杆的样子，耳旁只听到箭声掠过，敌方主帅应声而死。

果然，儿子带上宝箭，所向披靡，英勇无敌。在鸣金收兵的号角吹响的时候，儿子再也经不住诱惑，完全忘记了父亲的叮嘱，他带着强烈的欲望 拔出宝箭，想看个究竟。刹那间，他惊呆了——一只断箭，箭囊里装着的竟然是一只断箭。

“我竟一直带着断箭打仗！”儿子出了一身冷汗，必胜的信念在他脑海中顷刻间轰然坍塌。结果，儿子惨死在硝烟弥漫的战场上。

拂开弥漫的硝烟，父亲拾起那把断箭，对死去的儿子沉重地说：“不相信自己的意志，永远都做不成将军。”

要想发挥自己的潜能，不是靠外援，而是靠自助；不是要依赖，而是要自立。如果总是凭借其他力量才能前行，那么你的生命就没有任何意义。

在希腊神话中，一个马车夫赶着装满货物的马车，艰难地行驶在泥泞的路上。

这时，马车的车轮陷进了淤泥中，怎么用力也出不来。车夫无助地站在那里，看着四周，时而大声叫着大力士阿喀琉斯的名字，希望他能帮助自己。

后来阿喀琉斯出现了，他对车夫说：“用你自己的肩膀顶着车轮，然后让马往前走，这样就会得到我的帮助。如果你连根手指都不愿意动，就不要指望别人来帮助你。”

自助者天助，要想完全依赖别人是不可能的，只有自己尽力，别人对你的帮助才会起作用。一个人，即使驾着一匹残弱的老马，只要缰绳握在自己的手里，他就不会陷进人生的泥淖。

坐在舒适软垫上的人容易睡去

一个人坐在绒毯之上，躺在绸被之下，是绝对不会成名的；无声无息地度过一生，好比空中烟，水中泡，他在地球上的痕迹顷刻就消失了。

——〔意〕但丁

依赖他人，总是以为很多事都有人为我们做而自己不去努力，正是这种想法使我们滋生了依赖的心理。

在我们身边总是有些人在四顾等待，但是他们并不知道等的是什么。只是冥冥中希望父亲、富有的远亲能够给予金钱上的帮助，或者等那个被称为“发迹”、“运气”的东西来帮他们一把。

要知道，等着别人的金钱与帮助，等着好运降临在自己身上的人是成就不了大事的。只有自尊、自强、自立的人才能走进成功的大门。

美国总统林肯有一个名叫詹斯顿的异姓兄弟，他曾是一个好吃懒做、游手好闲的人，还常常写信向林肯借钱，为此，林肯写了一封信来教育他。

亲爱的詹斯顿：

我想我现在不能答应你借钱的要求。每当我给你一点帮助，你就会对我说，“现在我们可以相处得很好了。”但是不久之后，我发现你又没有钱用了。你之所以这样，是因为你在行为上有缺点。至于这个缺点是什么，我想你是知道的。你不懒惰，但你却游手好闲。我怀疑自从上次我们见面后，你有没有好好地劳动过一天。你并不是很讨厌劳动，但你不肯多做。这仅仅是因为你感到在劳动中得不到什么东西。

这种无所事事虚度光阴的习惯正是你的症结之所在。这对你是不利的，对你的孩子也是有害的。你必须改掉这个坏习惯。以后他们还有更长的路要走，养成好习惯对他们更有帮助。他们从一开始就学会勤劳，这要比他们从懒惰中改正过来容易得多。

此刻，你的生活需要钱，我的建议是，你应该自己去劳动，全力以赴地劳动而换取报酬。

你家里的事情有父亲和孩子们来照管，比如备种、耕作。你去做事，尽全力多挣些钱，或者还清你的欠债。为了让你的劳动有一个合理的报酬，我决定从今天起到明年5月1日，你用自己的劳动每挣1元钱或者抵消1元钱的债务，我愿意额外给你1元钱。

强化自我：依赖给你幸福也给你痛苦(4)

这样，要是你每月做工挣10元钱，还可以从我这里再得到10元钱，那么你做工一个月就挣20元钱了。你可以知道，我并非要你去圣•路易斯或加利福尼亚的铅矿或金矿去干活，我是要你就在家乡卡斯镇附近找一份待遇优厚的工作。

如果你愿意找事做，不用多久你就可以还清债务，而且还会养成一个不再欠债的好习惯，这样岂不是更好？反之，假如现在我帮你还清了债务，明年你肯定又会背上一大笔债。你说你会为七八十元钱而放弃你在天堂里的位置，那么天堂里的位置也被你看得太不值钱了，我相信，如果你同意我的想法，工作四五周就可以拿到七八十元。你说要是我借钱给你，你就会将地抵押给我，如果还不了钱，就把土地所有权让给我——简直是胡话！现在有土地你都很难过活，没有了土地你该怎么活呢？你对我一直很好，我也并不想刻薄地对你。反之，如果你接受我的劝告，你会发现这对你比10个80元还珍贵。

你的哥哥林肯

1848年12月24日

爱默生说："坐在舒适软垫上的人容易睡去。"一个人要学会在社会中自强自立，不能只想依赖别人的帮助。靠他人的帮助维持生计只能解决一时之需，要想真正在社会中生存下去，就要依靠自己的力量。

青少年要学会自强自立，不要依赖于父母的保护伞。要相信自己有能力开拓一条成才之路来。过多的仰赖、依附，只会让人成为平庸、软弱、毫无作为的凡夫俗子。

离开依赖的拐杖

心理专家认为，依赖心理与早期没能顺利解决对父母的依恋有关。大多数学生是独生子女，在家中大小事情动辄求助于他人，吃苦耐劳能力差，生活上、学习上遇到一点困难就灰心丧气，甚至"破罐子

破摔”。随着独生子女的增加，这一类问题的出现频率有所提高。正如一位教育家所说，“在孩子成长的道路上，存在一个非常温柔的陷阱，这是那些过分庇护孩子的父母一手挖掘的”。掉进陷阱里的孩子由于被剥夺了犯错误和改正错误的机会，从而也失去了成长过程中磨炼的机会。

过度的宠爱往往导致孩子在日常生活中严重的依赖心理，造成长大以后生活自理能力极差。曾有报道一个孩子面对没有剥壳的鸡蛋竟不知如何下口，因为平时都是父母剥好壳送到嘴边的。这正是溺爱导致过度依赖的典型例子。人应该是独立的。独立行走，使人脱离了动物界而成为万物之灵。当孩子跨进青春之门的时候，进入青春期后就开始具备了一定的独立意识，但对别人尤其是父母的依恋常常使其感到困惑。依赖，是心理断乳期的最大障碍。当你跨进青春之门，你开始具备一定的独立意识，但对别人的依赖仍常常困扰着自己。随着身心的发展，你一方面比以前拥有了更多的自由度，另一方面却担负起比以前更多的责任，面对这些责任，有些人感到胆怯，无法跨越依赖别人的心理障碍。依赖别人，意味着放弃对自我的主宰，这样往往不能形成自己独立的人格。他们容易失去自我，遇到问题时，自己不积极动脑筋，往往人云亦云，赶时髦，易产生从众心理。依赖心理主要表现为缺乏信心，放弃了对自己大脑的支配权。主要表现如下：

一、没有主见，缺乏自信，总觉得自己能力不足，甘愿置身于从属地位

总认为个人难以独立，时常祈求他人的帮助，处事优柔寡断，遇事希望父母或师长为自己作个决定。

二、依赖心理过强的学生喜欢和独立性强的同学交朋友，希望在他们那里找到依靠，找到寄托

学习上，喜欢让老师给予细心指导，时时提出要求，否则，他们就会茫然不知所措。在家里，一切都听父母摆布，甚至连穿什么衣服都没有自己的主张和看法。一旦失去了可以依赖的人，他们常常会不

知所措。具有依赖心理的中学生，如果得不到及时纠正，发展下去有可能形成依赖型人格障碍。依赖心理过强的人需要独立时，可能对正常的生活、工作都感到很吃力，内心缺乏安全感，时常感到恐惧、焦虑、担心，很容易产生焦虑和抑郁等情绪反应，影响身心健康。

依赖心理的产生同父母过分照顾或过分专制有关。对子女过度保护的家长，一切为子女代劳，他们给予子女的都是现成的东西，孩子头脑中没有问题，没有矛盾，没有解决问题的方法，自然时时处处依靠父母。对子女过度专制的家长一味否定孩子的思想，时间一长，孩子容易形成“父母对，自己错”的思维模式，走上社会也觉得“别人对，自己错”。这两种教育方式都剥夺了子女独立思考、独立行动、增长能力、增长经验的机会，妨碍了子女独立性的发展。

要克服依赖心理，可从以下几个方面着手。

一、要充分认识到依赖心理的危害

要纠正平时养成的习惯，提高自己的动手能力，多向独立性强的同学学习，不要什么事情都指望别人，遇到问题要做出属于自己的选择和判断，加强自主性和创造性。学会独立地思考问题，独立的人格要求独立的思维能力。

二、要在生活中树立行动的勇气，恢复自信心

自己能做的事一定要自己做，自己没做过的事要锻炼做。正确地评价自己。

三、丰富自己的生活内容，培养独立的生活能力

在学校中主动要求担任一些班级工作，以增强主人翁的意识。使我们有机会去面对问题，能够独立地拿主意，想办法，增强自己独立的信心。在家里，自己该干的事要自己去干，如穿衣、洗碗、打扫卫生等，不要什么都推给爸爸妈妈，做个“小地主”。在学校，除了学习好外，要多参加集体活动，学会去帮助他人。

测测你有依赖心理吗?

全世界在五月的第二个星期日庆祝母亲节，如果今天不以康乃馨作为代表母亲的花，你会以下列何种花代替?

A.桔梗花 B.百合花 C.紫罗兰 D.向日葵

测试结果

选择A:桔梗的花语是羞怯，意味着你想振翅高飞，不再依赖父母和家庭。你的心里已经暗暗地有离家的打算，对你而言，若是成年还未独立是一件羞愧的事，你的责任心很强，自尊心也很强，能独当一面。

选择B:百合的花语是纯洁高尚，你的独立性其实很强，但却一直无法脱离家庭，因为你老是以为时机未到，家对你而言，如同百合花语的感觉，无论在外做尽多少坏事，只要回到家，你永远觉得自己是纯洁的。

选择C:你对家的依赖性很高，若不到必要，你是不会离家独居的，即使迫于无奈你仍和家保持密切的联系。你是个很顾家的人，紫罗兰的花语是永恒，正是你心目中家的功能。

选择D:即使从小颠沛流离，你仍眷恋曾有过短暂安定的日子，所以纵然是事业有成，回首来时路，最渴望的还是童年的老家。向日葵的花语是爱慕崇拜，你就像棵大树，即使枝繁叶茂，也不忘根源。

解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱(1)

七、解放自我：

孤独是束缚心灵的牢狱

“从来不相信我的世界可以有多完美，痛苦寂寞还有一些疲惫，不允许他人随意进入我的零度空间，宁愿孤独，懒得再去想谁。”其实，很多孤独都是自己制造，然后自己承受的，那些自诩孤独的人，或许大多以为自己被别人冷落了，其实冷落自己的人只是自己而已，周围的人或事，其实一直都是运动的，只是自己或者只有自己在静止。不管怎样，使自己孤独的自始至终都是自己。

幸福是要自己争取的

绝望，如果抖落它的冷漠的灰尘，是包含着一种凶恶的、散布死亡的力量的，这种力量既无理智，也无理解力。

——雷哈民

加州奥克兰的密尔斯大学校长林•怀特博士说过：“20世纪最流行的疾病是孤独。用大卫•利斯曼的话来说，我们都是寂寞的一群。由于人口愈来愈增加，人性已汇集成一片汪洋大海，根本分不清谁是谁了……居住在这样一个不拘一格的世界里，再加上政府和各种企业经营的模式，人们必须从一个地方换到另一个地方工作——于是，人们的友谊无法持久，时代就像进入另一个冰河时期一样，使人的内心觉得冰冷不已。”

6年前，贝丽失去了心爱的丈夫，她痛不欲生，从那以后，她便陷入了一种痛苦与孤独中。“我还能做些什么呢？”在她丈夫离开她不久后的一个晚上，她向朋友哭诉，“我还能住在哪里？我将如何度过一个人孤独的日子？”

好朋友安慰她说：“你的孤独是因为你身处不幸的遭遇中，才50几岁就失去了人生的伴侣，自然让人悲痛万分，可时间一久，这些孤独

与伤痛就会慢慢地减缓消失，你也会开始新的生活——在绝望的灰烬中建立起自己新的幸福吧！”

“不！”她绝望地喊道。“我不相信自己还有什么幸福的日子。我已经老了，孩子们也已长大成人，有了自己的事业与家庭。我孤单一人还有什么幸福的日子可言呢？”抱着这种孤独，贝丽患了严重的自怜症，而且不知道怎样治疗。几年过去了，她的心情一直没有好转的趋势。

有一天，好朋友忍不住对她说：“我觉得，你并非要引起别人的同情或者怜悯。不管怎样，你可以重新开始自己的新生活，结识新的朋友，寻找新的乐趣，千万不要再沉溺于对过去的回忆里。”可贝丽并没有听进好朋友的话，因为她还在为自己的不幸与孤独自怨自艾。后来她认为孩子们应当为她的幸福负责任，因此便搬到一个结了婚的女儿家里住。

但事情的结果并不如愿，因为她的孤僻，她和女儿都遭受着痛苦的折磨，最后恶化到母女反目成仇。贝丽后来又搬去与儿子同住，但是她并没有好到哪里。后来孩子们只好共同为她买了一间公寓让她独住，然而这样更是加重了她的孤独。

她向好朋友倾诉道：“所有家人都弃我而去，没有人要我这个老妈妈了！”贝丽的确再没有享受到快乐的生活，她总认为全世界都在孤立她。她真的是可悲又可怜，尽管已年过五旬，可还像个孩子一样闹着不成熟的情绪。

很多孤独的人之所以会这样，是因为他们不明白友谊与爱并不是自天而降的礼物。一个人要想被别人接纳，或者受到别人的欢迎，就要付出一定的努力和代价。要想别人喜欢自己，就需要自己费点心力。友谊、情爱或快乐的时光，并非一纸契约所能决定的。让我们面对现实，不论是爱人死了，还是亲人过世，活着的人都有权利继续快乐地活下去。但是，必须知道：幸福不是靠他人来布施，而是要自己去争取他人对你的需求与喜爱。

兰生幽谷，不为无人佩戴而不芬芳

人之最根本的需要是克服分离，挣脱其孤独的牢狱。

——〔英〕罗姆

解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱(2)

人生每一天都是书的一页，每月是书的一段，每年是书的一章。我们不敢保证每一页都精彩纷呈，但我们可以努力使每一页有内容，让其生动，不让它留有太多的空白和遗憾。因此，面对孤独，只有走出自己在心里筑起的篱笆墙，才能给别人一个走近你的机会，并与你共同分享美好的人生。

有一个孤独者倚靠着一棵树在晒太阳，他神情萎靡，衣衫褴褛，还不时无精打采地打着哈欠。有一位智者经过此地，好奇地问他："年轻人，这样灿烂的阳光，这样难得的季节，你不去做自己该做的事，在这里懒懒散散地晒太阳，岂不浪费了大好时光？"

"唉！"孤独者长叹了一口气说道，"在这个世界上，除了一副躯壳外，我一无所有。又何必浪费心力地做什么事呢？每天晒晒太阳，就是我所能够做的事了。"

"你没有家吗？"

"没有。与其整天被家庭所累，不如干脆没有家。"孤独者说。

"你没有你的最爱？"

"没有，与其爱之愈深，恨之愈切，不如干脆不去爱。"

"你没有朋友？"

"没有。与其拥有还会失去，不如干脆没有朋友的好。"

"你不想去挣钱？"

"不想。得来千金还复去，何必劳神费力动身体？"

"哦，"智者若有所思，"看来我得去帮你找根绳子。"

"找绳子干吗？"孤独者奇怪地问。

"帮你自杀！"

"自杀？你要我死？"孤独者惊诧了。

"对。人有生必有死，与其活着还会死去，不如干脆不活。你的存在是多余的，自杀而死，不是很符合你的逻辑吗？"

孤独者无言以对。

“兰生幽谷，不为无人佩戴而不芬芳；月挂中天，不因暂满还缺而不自圆；桃李灼灼，不因秋节将至而不开花；江水奔腾，不因一去不返而拒东流。更何况人呢？”智者说完，拂袖而去。

物有盛衰，人有生死。顺其自然，走出内心孤独的阴影，热情地活着，相信自己有能力实现自我的最大价值，才是活着的人应有的人生态度。

孤独本是人类的自然本性，然而极度的孤独或长期的孤独，使自己与外界隔绝，就成为失败个性的特征了。

这种孤独个性的形成，是因为与生活远离，甚至隔绝造成的。一个远离真实生活的人，就不愿意接触生活，如此会使他们生活在恶性循环中，因为是他们自己孤立别人，所以与别人的接触并不能带给他们快乐，甚至会使他们更加孤独。

有一部电影叫《中锋在黎明前死去》，主要说一个著名的足球中锋，曾经带领自己的球队多次夺冠。后来，一位百万富翁看中了他，并以高价聘用他，不过不是要他去踢球，而是要他和一位舞蹈家和物理学家在一起，作为“展品”存在于富翁的豪华别墅里，以满足富翁的占有欲和虚荣心。中锋离开了足球场，虽然他每天可以享受到优厚的待遇，但是整天没有事情可做，使他感到一种难以忍受的孤独，他最终在忧郁中死去。这说明人具有社会属性，是社会中的人，离开了人际交往和社会生活，人的性格就会扭曲，就会变形，后果是十分可怕的。

心理学家认为：真正的孤独，往往产生于那些与外界没有任何思想与情感交流的人。实际上，无论你身在何处，只要你缺少对周围环境的了解，与外界无法沟通，你就只有喝下由孤独酿制成的苦酒。

解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱(3)

孤独是心灵的荒漠

孤独是人的宿命；爱和友谊不能把它根除，但却可以将它抚慰。

——〔美〕梭罗

每个人的心中总有一块处女地，任凭外面刮风下雨，都永远无法触摸得到。而内心的孤独就像一片无人的荒漠，只有自己主动向外面走，才能离开这片荒凉之地。

在小镇上有一个叫泰娜的女人，她有一手很好的厨艺，能够把人们送给她的白薯、橄榄、菜头、芜菁等烹饪出鲜美可口的菜来。她的丈夫是牧师，她的家庭在美国密西西比州南部的小城里威望非常高，在当地都把能够来小木屋里看望牧师与他的夫人看成是一件很荣耀的事。当有人敲门时，泰娜急忙出去，用拥抱和热情的话语将客人迎接进门。牧师穿着一身黑色的教士服，脖子上系着白色的硬领，紧跟在夫人身后伸出温暖的双手，面带微笑道："我的主保佑你，进来吧！"来访的人不论是至亲、市长，还是身无分文的乞丐，他们都是这般接待客人的。

后来，牧师去世了，泰娜就搬到另一个州，在靠近孩子的巷口住下来。她并没有被孤独折磨，她依然像10年前一样，天亮前就起身，认真打扮一番，披上面巾，穿上斗篷，步行去教堂。她开始擦拭丈夫在礼拜仪式上用过的所有器具。她喜欢做这种教堂杂役才做的事。这些事做完之后，她走出教堂，直奔到医院去拜访和照顾那些孤独的病人。然后，她还要去探望那些不能出门的孤独老人与病人，把她的善良和快乐带给那些需要她的人。

泰娜去世的那天，她像往常一样到教堂做杂务。回到家，收下晾绳上洗过的衣服，将披巾放在沙发上。人们发现她时，她正坐在最喜欢的沙发上，闭着双眼，面带微笑。那块面纱还蒙在脸上。对于她而

言，孤独是一种病痛，需要照看和根除。她在生命里的每一分钟都给他人带去欢乐。

孤独可以分两种：

一种是心灵上的孤寂，无所寄托，感到自己是茫茫宇宙中的一个没有根据的偶然性，来无踪、去无影，无所依靠。没有理想、信念或者生活目标的人会如此感受。这种孤独通常会直接导致独孤的人走向上帝、博爱或者遁入空门，再或者走向死亡。

另一种是现实生活中缺少伴侣，无依无靠，就像一个孤独的漂泊者。一个人的寂寞不是寂寞，真正的寂寞是那种即使身处熙熙攘攘的人群，心里却依然空荡荡，像是一种空虚，更像是一种绝望。

孤独是一种情结，是灵魂的栖息之所。因此，它是每个人人生的一部分。人人都有孤独的时候，但并非人人都能够战胜自己的孤独。有人说世界上最大的孤独与贫穷在富豪们中间。确实如此，心灵的荒漠需要人们用爱去浇灌。

摆脱孤独，走出心灵的牢狱

我们每个人都会有孤独心理：身处闹市，车水马龙，高楼林立，人潮如织。但却茫然四顾，举目无亲，茕茕独立，孑然一身，这是身的孤独；有好多的话想说，但却不愿对身边的人说，拿起电话本，从头翻到尾，竟发觉找不到一个可以倾诉的对象，这是心的孤独；爱一个人却无法表白，甚至不愿对任何人说，尤其是当爱失去后，那种痛彻心扉的感受没有人知道，也没有人愿意知道，只有自己默默地承受，这是爱的孤独；死亡临近时，只有独自面对黑洞洞的坟墓，无人与之同行，这是死亡的孤独……

解放自我：孤独是束缚心灵的牢狱(4)

哲学家之所以孤独，是因为他们感到与世俗的鸿沟；音乐家之所以孤独是因为他们觉得缺少知音；武林高手之所以孤独是因为他们找不到对手；诗人之所以孤独是因为“前不见古人，后不见来者，念天地之悠悠，独怆然而泣下”；智者之所以孤独是因为曲高和寡，高处不胜寒的落寞。

对于凡人，孤独是一朵娇艳的鲜花，开放在贵妇人明净的阳台上，望着茫茫野地，在渴望中慢慢地卷了瓣儿；是一条可爱的金鱼，放养在“海底世界”里，每天从左边游到右边，再从右边游回左边，直到失去了力气漂浮在水面；是一张厚厚的渔网，还没有铺开，河水就早已干涸；是一盏缺口的油灯，摆在旧庙的香几上，微弱的火光照不明漫漫长夜。

大多有孤独心理的青少年，并非自己甘愿离群独居、孤身独守的。他们有些是在曲折坎坷的人生路上遭遇了伤心与痛苦，因此或感叹人生艰难，抱怨命运不济，或痛恨世态炎凉，谴责人心的虚伪；有些是感觉自己怀才不遇，知音难求，不能得到别人的理解，因而也不想去理解别人，不如独处一边，不参与世事；也有些是自己贬低自己，不相信自己的能力，在人群中因见到别人知识渊博，风流潇洒，因此自惭形秽，为自己才貌平庸而感到悲观，不愿意也不敢和人交往……情况各有不同，但结果却是相似。

那么如何才能摆脱孤独心理，走出孤独的阴影呢?

首先要战胜自卑，因为总感觉自己不如人，所以就不愿意跟别人接触，这是由于自卑心理导致的一种孤独状态。就如同作茧自缚一样，要想冲出这层包围自己的黑暗，就要咬破自卑心理织成的茧。

其实，我们大可不必因为与别人不同而忧郁终日，人与人总是有着异同的。只要有自信心，冲破自织的“茧”，就会发现与别人交往并非一件难事。要学会与外界沟通与交流，独立生活不代表与世隔绝。

长年在山上工作的气象员，非常希望把自己的思想告诉大家，可身边连一个倾听的人都没有，于是他就用写信来满足自己的愿望。

当你感到孤独的时候，翻一翻你的电话本，也许你可以给某位久未联系的朋友打个电话，或者给哪位朋友写封信，要么约他去看一场电影，或者是邀请几位朋友来家吃顿饭，这些都别有一番情趣。

其次，要随时与朋友保持联系，不要在你感到孤独的时候才想起朋友。要知道，跟你一样，别人也能够体会到友谊的温暖。或者想着为别人做些什么。与人相处时感到的孤独，可能会超过自己独处时的10倍，那是由于你与周围的人格格不入。你无法和周围的人进行正常的交流，你也无法加入到他们当中，你就会不由自主地感到孤独，而他们热烈的气氛更加强了你的被冷落感。要打破这种痛苦的局面，只有“忘我”，多想一想你能为别人做点什么。当你用火去温暖别人的时候，自己也会得到火的温暖。

测测你有孤独心理吗?

下列是人们有时出现的一些感受，对每项描述，请指出你具有哪种感觉和频度，并在最符合你情况的答案处进行选择，现在开始吧！

A. 从不 B. 很少 C. 有时 D. 一直

1. 你常感到与周围人的关系很和谐吗？ A B C D

2. 你常感到缺少伙伴吗？ A B C D

3. 你常感到没有人可以信赖吗？ A B C D

4. 你常感到孤独寂寞吗？ A B C D

5. 你常感到属于朋友们中的一员吗？ A B C D

6. 你常感到和周围的人有很多共同点吗？ A B C D

7. 你常感到与任何人都疏远了吗？ A B C D

8. 你常感到你的兴趣和想法与周围的人相异吗？ A B C D

9. 你常感到想要与人交往、结交朋友吗？ A B C D

10. 你常感到想要与人亲近吗？ A B C D

11. 你常感到自己被人冷落吗？ A B C D

12. 你常感到你与别人来往没有任何意义吗？ A B C D

13. 你常感到没有人十分了解你吗？ A B C D

14. 你常感到与别人有隔膜了吗？ A B C D

15. 你常感到只要愿意你就能找到朋友吗？ A B C D

16. 你常感到有些人真正了解你吗？ A B C D

17. 你常感到羞怯吗？ A B C D

18. 你常感到有些人围着你，但并不关心你吗？ A B C D

19. 你常感到有些人愿意与你谈心吗？ A B C D

20. 你常感到有些人值得你信赖吗？ A B C D

备注：1、5、6、9、10、15、16、19、20为反向题，其余题目为正向题目，根据自己的情况迅速阅读后勾取相应答案编号。

正向题A计1分，B计2分，C计3分，D计4分

反向题A计4分，B计3分，C计2分，D计1分

测试结果

最后得分以40分为界线，45～55分为轻度孤独，56～65分为中等孤独，65分以上为重度孤独。

扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄(1)

八、扩展自我：

狭隘让你的人生越走越窄

据说我们都是挑着两个篮子来到这个世上的，前面的篮子里盛着别人的过错，而后面的篮子里盛着自己的过错。因此，我们总会看到别人的过错，而看不到自己的过错。别人的过错看得多了，狭隘也就产生了。世界上最窄的地方，有时莫过人心了，狭隘偏激的性格虽不是大害，却有时也会误事，或自取其祸。青少年时期是性格形成的关键期，所以，青少年要走出狭隘的自我，找到自己的人生坐标，树立起远大的志向和理想，形成正确的世界观和人生观，养成健全的人格。

莫因狭隘自讨苦吃

精神的狭隘造成顽固，人们不轻易相信离他们的世界稍远的东西。

——〔法〕拉罗什福科

在生活中，心胸狭窄的人成就小事是有的，这叫做小人得志，但是要想做一番大事业，简直是异想天开、痴人说梦。因此，只有敞开心胸，才能成为生活中的强者。

海鑫在单位里人缘不好，没有人愿意理他，他尽管苦闷却还是老样子。主要原因是他凡事斤斤计较，从不主动帮助别人，谁也别想占他一点便宜。春节就要到了，单位又开始分发礼品，正巧他不在，就把他那份留了放在一边。他回来后看到自己的东西比别人的少，就认为是同事故意给他留了一份少的，当时就变了脸色。同事因工作上的事情找他帮忙，他就爱理不理地应付着，办公室的气氛也因此而变得凝固了。

回到家里，他没有心情，就把分发的东西扔进厨房，气冲冲地到阳台上吸烟，一支接一支吸了整整一包烟。妻子把饭做好后叫他吃

饭，他说不想吃。任凭妻子怎么拉他，他就是不肯吃，弄得妻子心情也不好起来。以前每天晚上他都要陪妻子去散步，而今也不去了，早早地把自己关进卧室休息去了，辗转反侧，折腾个不停，怎么也睡不着。折腾了大半夜，终于睡着了，上班的时间又到了。他只好无精打采地起床，妻子准备的早餐也不吃了，饿着肚子赶去上班……

狭隘往往表现为无法忍受不利于自己的批评和议论，更无法承受无意的伤害与丝毫的委屈，否则就会因为一点小事而斤斤计较、耿耿于怀。狭隘也往往表现为小气吝啬，度量小，吃不得亏，否则就会心理不平衡，就会绞尽脑汁，想方设法去弥补损失的利益。

狭隘心理演绎狭隘人生

古人云："以小人之心，度君子之腹。"尽管心胸狭小的人不一定是小人，但是他们经常患得患失，无中生有，疑神疑鬼，草木皆兵。

有一个人在夜里做了一个梦，在梦里，他见到一位头上戴着白色帽子、脚上穿着一双白鞋、腰间佩带一把黑剑的壮士，壮士大声斥责他，并把口水吐到他的脸上……于是他从梦中惊醒过来。

第二天，他闷闷不乐地对朋友说道："从小到大，我还从没有受到过别人的欺负。但是昨天夜里在梦中却被人辱骂，还吐我一脸的口水，我咽不下这口气，一定要把这个人找出来，否则我就不活在这个世上。"

从此，每天一早起来，他就站在人山人海、熙来攘往的十字路口，寻找梦中的仇人。半个月过去了，他依然没有找到梦里的那个人。

后来，他竟自杀身亡。

扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄(2)

其实，我们常常假想一些与己为敌的人——这在心胸狭隘的人那里尤为盛行，而后在心里积聚更多的仇恨，这些仇恨又转化为毒素，最终把自己活活地给毒死。

心胸狭窄的人常常对一些鸡毛蒜皮、芝麻绿豆的小事耿耿于怀，锱铢必较。尽管他不一定让他人吃自己的亏，但他决不肯吃别人的亏。因此，一个心胸狭窄的人，很难做到把别人对自己的不满置之脑后，他会时刻掂量，寻找机会，加倍还给人家。

一只小青蛙厌倦了常年生活的小水沟——水沟的水越来越少，它已经没有什么生物了。小青蛙每天都不停地蹦，想要逃离这个地方。而它的同伴整日懒洋洋地蹲在浑浊的水洼里，说："现在不是还饿不死吗？你着什么急？"

终于有一天，小青蛙纵身一跃，跳进了旁边的一个大河塘里，那里面有很多好吃的，它可以自由了。

小青蛙呱呱地呼唤自己的伙伴："你快过来吧，这边简直是天堂！"

但是它的同伴说:"我在这里已经习惯了，我从小就生活在这里，懒得动了！"

不久，水沟里的水干了，小青蛙的同伴被活活饿死了。

狭隘心理演绎狭隘人生，只有敢于打破自己固有的圈子，才可能改变自己的命运，才可能拥有更加广阔的发展空间。那些死守习惯、不愿脱离惯有轨迹的人永远都是狭隘的，他们永远不会有所突破。

窗外的风景

对于我来说，生命的意义在于设身处地替人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。

——〔美〕阿尔伯特•爱因斯坦

人生中多一分分享的心态，就会使我们看到更精彩的风景，狭隘，只会让我们进入人生的死胡同，永远得不到阳光和雨露的照耀与滋润。雨果说过：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”心灵本应是最广阔的地方，而在现实生活中，总会有人用狭隘演绎人生。

有两个重病人，住在一家大医院的同一个病房里。房间不大，他们只能通过一扇窗子看到外面的世界，他们中的一个每天下午都被允许坐在床上半个小时，他的床挨着窗户，但是另一个人只能终日平躺在床上。

每天下午，那个人坐在床上的时候，他都要把窗外的景色描绘给另一个人听。从窗口正好能够看到公园里面的风景：那里有一个人工湖，湖里有野鸭和天鹅，远处一排树，顶上是美丽的天空，人们在绿草如茵、鲜花盛开的地方游玩嬉戏，年轻的恋人则在树下牵着手散步，孩子们在湖边放模型船，撒面包片……

另一个人微笑地倾听着，在他看来这每一分钟都是享受。“一个漂亮的女孩穿着飘逸的夏装，一个小男孩差点跌进湖里……”朋友的描述几乎让他感到自己正亲眼目睹这一切。

然而，在一个晴朗的午后，他心里想：为什么睡在窗前的人能够享受外面美丽的风景？为什么我就不可以？他心里很不平衡，越是这样想，就越想与另一个人换床位，他觉得必须得换。一天夜里，他盯着天花板发呆，忽然另一个人惊醒了，接着拼命地咳嗽，他想伸手去按铃叫护士来，可是这个人只是看着这个呼吸一直很困难的同伴，却没有去帮他。第二天，护士来的时候发现那个人已经死了，只好静静地抬走他的尸体。

过了一段时间后，这个人换到了靠窗户的那张床上，他觉得很舒服。当他用手支撑起自己的身体，吃力地望向窗外时，窗外仅有一堵空白的墙。

扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄(3)

狭隘的人把自己严严实实地包裹在一层厚厚的壳里，生活在自己冷漠狭小的世界里。他们没有关爱之情，没有恻隐之心，而是处处以自我利益为中心，更不懂得体贴、理解、关心、谦让、宽容别人。他们总是用别人的痛苦成就自己的幸福，用别人的利益换取自己的利益，干一些利己损人的事。

退一步海阔天空

心胸狭窄的人，往往不会相信任何人，也得不到朋友的关怀和友谊，因此就会变得越来越狭隘。有句话说:化干戈为玉帛者是机智坦荡之人，化仇恨为友情者是胸怀博大之人。忍一时风平浪静，平息一点点怨恨，都会使人终身受益。

韩信是汉高祖刘邦手下的一员大将，他在年轻时曾受到一位屠夫的为难，那个屠夫骄横地对韩信说："你有没有胆量在我的身上扎两刀？要是没有，那么就从我的胯下钻过去。"

韩信是一个聪慧之人，听后非常气愤，心里想着自己有一身好武艺害怕你个小屠夫不成？正在他要动手时，转念一想，我为何要跟一个小无赖一般见识呢？于是，他就咬了咬牙，从屠夫的胯下钻了过去。

后来，韩信成为了一名大将军，他非但没有因为"胯下之辱"而去杀掉那位屠夫，反而给了他好些钱，并任命他担任一个职务，使屠夫深为感动。后来那个屠夫成了韩信的忠诚护卫，并与他共赴战场，出生入死。

我们共同生活在一个社会中，出现一些磕磕碰碰在所难免。可能会使你伤了自己的面子，可能会让你下不了台，可能会当众给自己难堪，也可能对自己抱有成见，等等。

遇到这类事情，我们要以自身的宽宏大量促使别人反躬自省。如果都是"针尖对麦芒"，以牙还牙，针锋相对，不但解决不了事情，还

会把事态扩大，甚至激化矛盾，对人对己都没有什么好处。

俗话说："退一步海阔天空，让三分心平气和"，我们要有"退"与"让"的胸怀，妥善处理好日常生活和工作中的一些问题，这样我们才会处理好人际关系，在生活、学习与工作中才会享受到更多的乐趣。

走出狭隘，拓展人生之路

狭隘是一种心胸狭窄、气量狭小的心理和人格缺陷。狭隘是人性的弱点，是青少年应当远离的心境，狭隘只会使一个人的人生道路越走越窄，使青春失去亮丽的风景。

狭隘的人往往表现为：

一、思想狭隘

遇到一点委屈或很小的得失便斤斤计较、耿耿于怀。有的学生听到老师或家长一两句批评的话就接受不了，甚至痛哭流涕。有的对学习、生活中一点小小的失误就认为是莫大的失败、挫折，长时间寝食不安。这些情况在女学生中比较多见。

二、行为狭隘

人际交往面窄，追求少数朋友间的"哥们义气"，只同与自己一致或不超过自己的人交往，容不下那些与自己意见有分歧或比自己强的人。这些情况在男生中表现突出。

青少年产生狭隘心理的原因主要有家庭因素和认识水平两个方面。

家庭因素上，狭隘心理的产生同家庭中不良因素的影响有很大关系。父母狭隘的心胸，为人处世的方法，不良的生活习惯等对子女有潜移默化的影响。有些子女狭隘的性格完全是父母性格的翻版。另外，优越的生活环境、溺爱的教育方法往往易形成子女任性、骄傲、利己主义等品质，自然受点委屈便耿耿于怀，对"异己"分子不肯容纳与接受。

认识水平上，青少年阅历浅、经验少，遇到问题后，容易把事情想得过于困难、复杂，加之对自己的能力估计不足，对事情感到无能为力，因此容易紧张、焦虑，放心不下。

如何才能克服狭隘心理呢?

扩展自我：狭隘让你的人生越走越窄(4)

一、开阔视野

有狭隘心理的人，不仅生活在一个狭窄的圈子里，而且他的知识面也非常狭窄。人的度量与人的知识修养有着密切的关系，“曾经沧海难为水，除却巫山不是云。”一个人知识丰富了，立足点就会有所提升，视野也会变得开阔，因此，就会对一些事情提得起、放得下、丢得开，就会“大肚能容，容天下难容之事”。培根说过：“读书使人明智。”青少年要多读一些有关心理健康的书，对于开阔自己的胸怀有很大的作用。因此，青少年开阔视野很重要，要参加一些社会公益活动，参观一些伟人、名人纪念馆，听英雄人物事迹报告会等。这能使自己在亲身体验中顿悟很多人生道理。

二、多与人接触，善于宽容他人

有狭隘心理的人，其心胸、气量、见识等都局限在一个狭小范围内，不宽广、不宏大。多与人接触，就会对不同的人有不同的认识，从而积累很多经验，还会从中明白许多对与错的道理。善于宽容人，这是人的一种美德。对任何事都斤斤计较的人，一定是一个狭隘的人。受情绪、认识等的影响，他会产生一些盲目的行为，甚至会导致难以预料的后果。因此，善于去宽容的人，会避免很多不良后果事情的发生。

三、加强人生观的教育

一个人活在世上，就要充分地挖掘生命的潜能，为社会作贡献，给别人，给后人留下点有价值的东西。一旦把眼光放在大事上，自己一时的得与失则算不上什么，对整体、全局有利的人与事就都能容纳与接受，使眼光从狭隘的个人圈子里开出去。抛开“自我中心”，就不会遇事斤斤计较，“心底无私”才能“天地宽”。

四、培养集体主义精神和高尚的情感，进行正当的人际交往

与人相处应热情、直率，善于团结互助，融“小我”于“大我”之中。交往的增多，可加深彼此了解与沟通，更透彻地了解别人与自己，开阔心胸。

五、丰富课余文化生活

参与多种多样的文娱、体育活动，拓宽兴趣范围，使自己时刻感受到生活、学习中的新鲜刺激，感受到生活的美好，陶冶性情，从而在健康向上的氛围中增强精神寄托，消除心理压力。

测测你的心胸狭窄吗?

回答下面各题，回答“是”计0分，回答“不知道或都有可能”计1分，回答“不是”计2分。最后把得分加起来。

1. 你常常不愿意与人说话?

2. 你会长时间分析自己的行为和心理感受吗?

3. 你经常情绪很低落吗?

4. 你会因为一些人或事而感到心情不好吗?

5. 你很容易动怒吗?

6. 你经常对自己受到的委屈耿耿于怀?

7. 你的决定是否都很情绪化?

8. 与人交谈时，当对方听不懂你的意思，你会发火吗?

9. 你是否因自卑而痛苦?

10. 你是否因为坐车时有人放肆地盯着你看或其他一些小事而感到恼火?

11. 与人争论时，你是否因过于激动而声音时高时低?

12. 你做重要事情时，是否因为其他人的谈话或噪声而分心?

13. 你情绪低落时，连美味和搞笑剧都无法使你开心起来?

14. 你是否因晚上被蚊虫叮咬而感到心烦意乱?

测试结果

0～16分：你心胸狭窄，且多疑、斤斤计较、睚眦必报，对他人态度的反应有点病态。这会对你的生活不利，要尽快进行自我教育。

17～22分：你心胸不够开阔。你比较喜欢发火，对伤害你的人说些过分的话，之后你可能又会后悔，因为你人不坏，心肠也很好。学会控制自己，遇事三思而后行，考虑清楚，再对伤害你的人予以有力的回击。

23～28分：你是个心胸开阔的人。你心理状态很稳定，能够应付生活中的各种情况。你给人的感觉是坚强、独立，甚至还有些“脸皮厚”。但没有关系，大家都很羡慕你！

约束自我：贪婪只会令你得不偿失(1)

九、约束自我：

贪婪只会令你得不偿失

贪婪者内心的道德感，随着欲望的增加而减少，而恶念则一次比一次膨胀。欺骗只能谋取少量的钱财，攫取巨额财富必须策划大的阴谋，所以贪婪是罪恶的催化剂。没有一颗贪婪之心不希望从石头里榨出油来，如果尸骨也能炼出银子，他们会毫不犹豫地将它们投入熔炉。“夺泥燕口，削铁针头，刮金佛面细搜求，无中觅有”。贪婪像水面上扭曲游动的蛇，搅得人心不能平静。如果一个人不能控制自己的欲望，就等于一座墙垣已经坍塌的城池，失去了对任何邪恶防御和抵抗的屏障，随时都可能在利益和感官刺激的诱惑下崩溃。贪婪虽然可以在理性和意志的力量下得到暂时的遏制，但终不能长久。只有从心灵上彻底战胜它，才能得以永恒。虚怀若谷方可无忧无虑，对需求的自足，才会远离烦忧。

贪婪即是祸端

有两条路可以得到幸福，即消除欲望或增加财富。

——〔美〕富兰克林

托尔斯泰曾经说过：“欲望越少，人生就越幸福。”古往今来，有很多人欲壑难填，又有很多人被贪欲灼伤，可以这样说，欲望越多，就越容易导致祸端。

1956年，俄亥俄州的亚历山大商场发生了一起盗窃案，共丢失8只金表，造成6万美元的损失。在当时这是个非常庞大的数目。

就在案子还在侦破中时，一个名叫罗森的纽约商人到此批货，随身携带了几十万美元的现金。他来到下榻的酒店后，办理了贵重物品的保存手续，然后将现金存进了酒店的保险柜里，一切都办好之后就出门吃早餐去了。

在咖啡厅里，他听到邻桌的人在谈论前几天的金表盗窃案件，由于是当时的新闻，他也并没有太在意。

吃午饭时，他又听见有人谈及此事，他们还说有人花了上万美元买了两只金表，转手把金表卖掉净赚3万美元，其他人听着都不无羡慕地说:“要是我能遇上，不知道有多幸福！”

然而罗森听到这些，却有些怀疑：“会有这样好的事情？”

到了晚餐的时候，金表的话题竟然又被人提起，他吃完饭就回到房间，突然接到一个神秘的电话：“你是否对金表感兴趣？老实跟你讲，我知道你是个做大生意的商人，我这些金表在本地不容易脱手，如果你对此感兴趣，我们可以协商一下，如果对品质有怀疑，你可以去附近的珠宝店进行鉴定，怎样？”

罗森听到后，不禁大为心动，他思量着做成这笔生意可得到的利润要比一般生意优厚几倍多，于是他答应和对方当面相谈，接着用4万美元买下传说中8只被盗金表中的3只。

可是第二天，他仔细观察金表，总感觉有些不对劲，于是他把金表拿到熟人那里做鉴定，鉴定的结果是3只金表都是赝品，全部价值不过2000元。直到这群骗子落入法网后，罗森才明白，从他进入酒店起就被这伙骗子盯上了，他一整天听到的关于金表的话题，也都是他们故意设计的圈套。

因为贪婪而迷失方向的人随处可见，因为贪婪而丧尽天良的人也比比皆是。贪婪不仅可怕，还会使很多人走向失败。

现实中，我们拥有的东西并不少，仅仅因为永不满足的欲望而使自己变得更加贪婪，我们憎恨别人所拥有的一切，我们只想比别人拥有得更多，最后心里产生不平衡，甚至忧愁、愤怒。欲望越多，心里就会越贫穷。

因此，生活中，我们一定要减轻欲望，学会舍弃，只有这样才能克服贪念，获得心理上的安宁。

约束自我：贪婪只会令你得不偿失(2)

最后一次东窗事发

最好的黄金经不起忍受的磨损，尽管他是名誉良好的端正认识，一旦堕落了也照样会不知羞耻。

——〔英〕莎士比亚

人的欲望是无穷无尽的，尤其在一个物欲横流的社会中，对于外部物质世界的占有欲，更是一个无底洞。现实生活中，到处都充满着诱惑，人的占有欲就这样被激发起来。

哈佛大学经济学教授丹尼•罗德克说：“世界上几乎所有大宗教都有着一条戒律，就是反对贪婪。现实生活中，我们常可听到人们用鄙夷不屑的口吻说出贪得无厌、贪心不足、贪婪成性等鞭笞贪婪的词汇来。”

可见，贪婪是人性的恶习，是人性中无法隐藏的缺陷。

在动物王国里，狐狸和狼是仇敌，他们一直因为更高的职位与权力而明争暗斗。但是狼比狐狸幸运，狼获得了提升，而狐狸却依然停留在原来的位置。

如何才能把狼搞垮呢？狐狸绞尽脑汁，终于想出一条计策。

狐狸去探望狼，非常诚恳地对狼说:“兄弟，过去我有对不住你的地方，你大人有大量，就多多包涵我吧。”

狼见狐狸能够登门承认错误，心里就洋洋自得起来，摆出一副大人大量的姿态说：“没有关系，过去的事情就让它过去吧，现在我们应该团结一致向前看。”

狐狸和狼经过一番倾心长谈，还积极地为狼出谋划策，临走的时候狐狸非要给狼留下一点小礼物不可。狼觉得不能伤了狐狸的面子，就收下了礼物，反正狐狸又没有什么企图。

狐狸每过一段时间就来找狼，每次都不忘带一份礼品，不轻不重，狼也渐渐地习以为常了。

有一天，狐狸对狼说：“兄弟，现在羊正在与猪争夺一块草地，羊和我的关系很好，你看可不可以帮忙说句话？”

狼早就知道这件事了，想到也不是什么大事，就帮狐狸办了，事后，狐狸带了一大堆礼物来感谢狼。

从此以后，狐狸一次又一次地求狼办事，当然还会给狼送越来越多的礼品，不知不觉中，离原则也越来越远。

后来有一次，狐狸求狼办一件非常危险的事情，并承诺事成之后必有重谢。狼不答应，狐狸就拿出一个小本子，上面清清楚楚记着狼每次受贿的时间和事由等，这些齐全的证据足可以毁掉狼的前程。迫不得已，狼只好再答应狐狸一次，说好下不为例。

真的没有下一次了，狼东窗事发，它的余生只能在狱中度过了。

欲望可以吞噬我们的情感、理智，甚至是一切。

一般地说，常人所说的贪婪就是一个人对金钱、财富的强烈占有欲。

从本质上说，金钱仅仅是一个工具，当它摇身一变而成为目的时，人类的苦难就降临了。一旦人性中的贪婪被强烈地激发出来，就会把金钱当成自己的目的，也就开始牢牢地被贪婪所控制。“人为财死，鸟为食亡”，在人类历史发展的进程中，可以说贪婪是人类最大的敌人。

知足才会常乐

我生活中一切悲伤和匮乏的原因，不过是由于自己的年收入略微少了几英镑。每当想到这一点，我就会被金钱的重要性吓得目瞪口呆。

——〔英〕乔治•吉辛

约束自我：贪婪只会令你得不偿失(3)

生活就像是一杯白开水，盛水的杯子华丽与否决定了这个人的贫与富。但是杯子里的水清澈透明，没有颜色没有味道，对任何人都是一样的，在接下来的时间里，你可以任意地加糖、加盐，只要你喜欢。

于是，便有许多人无谓地往杯子里添加各种作料，直到杯子里的水已经溢了出来，最后你喝到嘴里的水却是一种苦涩的味道。

几个人在岸边钓鱼，旁边有游客在欣赏美景。这时只见一名垂钓者把渔竿一扬，钓上好大一条鱼，足有3尺长，落在地上依然翻腾不止。可是垂钓者却摁着大鱼，解下鱼嘴里的渔钩，顺手又将大鱼投进了海里。

周围观看的人们响起了一阵惊叹声，难道如此大的鱼还不能让他满足吗？这个垂钓者的雄心可真够大的。

就在围观者屏息以待之时，垂钓者的渔竿又是一扬，这次钓上来的鱼也不小，足有2尺长，垂钓者仍旧是不看一眼，顺手又把鱼丢进了海里。

第三次，垂钓者的渔竿再次扬起，这次钓线末端钩着一条不足1尺的小鱼，围观的人们以为这条小鱼也定会被扔进大海，没想到垂钓者却将鱼解下，小心翼翼地放进自己的木桶里。

观看的人百思不得其解，就问垂钓者："你为什么舍大而留小呢？"想不到垂钓者的回答竟是："哦，因为我家里的盘子最大的不过1尺长，太大的鱼带回去，盘子盛不下。"

欲望永远都不会满足，不停地诱惑着我们去追逐物欲和金钱，然而过多地追逐利益只会使我们迷失生活的方向，因此，做人千万不要太贪，有贪得无厌就必有得不偿失，只有适可而止、知足常乐的人才是真正的智者。

生命不能承受之重

谁不知足，谁就不会幸福，即使他是世界的主宰也不例外。

——〔希腊〕伊壁鸠鲁

贪婪就是贪得无厌，是一种过度膨胀的私欲。然而欲望没有止境，就如同人心不足蛇吞象一样，不论是对美食、金钱还是权力等，永远都得不到满足。因此，当欲望产生时，再大的胃口也无法填满，贪婪的结果只能给自己带来更多的烦恼与麻烦。

所以，青少年要学会接纳自己、欣赏自己，使自己从欲望的深渊中获得解放和自由。

传说上帝在创造蜈蚣时，并没有给它造脚，但是它依然可以像蛇一样快速地爬行。有一天，它看到梅花鹿、羚羊和其他有脚的动物都能够跑得比它还要快，于是心里很不高兴，就满怀嫉妒地说："哼！脚越多，当然会跑得越快。"

于是，它开始向上帝祷告："上帝啊！我希望拥有比其他动物还要多的脚。"

上帝满足了蜈蚣的愿望。就把特别多的脚都放在蜈蚣的面前，任由蜈蚣取用。

蜈蚣迫不及待地拿起众多的脚，一只一只地粘贴到身上，从头一直粘到尾，直到已经找不到可以粘贴的地方了，它才恋恋不舍地停止。

它十分满意地看着浑身是脚的自己，心中暗喜："现在我可以像箭一样地飞去了。"

然而，等它开始要跑步时，才发现原来自己根本就无法控制这些脚。它们毫无秩序，噼里啪啦地乱走一通，它必须全神贯注、精神集中，才能使这些脚不致相互跌绊而顺利地往前走。

这样一来，它走得比以前更加慢了。

过多的贪欲让蜈蚣非但没有健步如飞，反而步履缓慢，举步维艰，人也一样，一旦产生过分的私欲，终有一天，像蜈蚣一样出现超

载的现象，而这种负荷的结果只有自己去承担。贪婪就像是一个沉重的包袱，总会让背着的人承受生命中不能承受之重。

约束自我：贪婪只会令你得不偿失(4)

正如《伊索寓言》里所讲的："有些人因为贪婪，想得到更多的东西，却把现在所有的也失掉了。"

所以，我们应该明白:在生活中，就算是你可以拥有整个世界，一天也不过只能吃三餐。这是人生思索后的一种醒悟，谁懂得其中的含义，谁就过得轻松、活得自在，知足常乐，睡得安稳，走路也会踏实，回首往事也不会存有遗憾。

未必喜欢一件东西就一定要拥有它。有人为了得到喜欢的东西而费尽心机、不择手段，也许他们得逞了，但是在追逐的过程里，他同样也失去了很多，付出的代价更是无法弥补的。

因此，不论是喜欢一样东西也好，或是喜欢一个位置也罢，与其让自己负累，倒不如轻松去面对，即使放弃或者离开，也会使你学会平静。人生是这样的短暂，我们纵然身在陋巷，也应享受每一刻美好的时光。

别被贪婪所奴役

一般而言，贪婪心理的形成主要有以下几个方面：

错误的价值观念：认为社会是为自己而存在，天下之物皆为自己拥有。这种人存在极端的个人主义思想，是永远不会满足的。他们会得陇望蜀，有了票子，想房子，有了房子，想位子，从不会满足。

行为的强化作用：有贪婪之心的人，初次伸出黑手时，多有惧怕心理，一怕引起公愤，二怕被捉。一旦得手，便喜上心头，屡屡尝到甜头后，胆子就越来越大。每一次侥幸过关对他都是一种条件刺激，会不断强化着贪婪心理。

攀比心理：有些人原本也是清白之人，但是看到原来与自己境况差不多的同事、同学、战友、邻居、朋友、亲戚、下属、小辈，甚至原来那些比自己条件差得远的人都发了财，心里就不平衡了，觉得自己活得太冤枉，由此也学着伸出了贪婪的双手。

补偿心理：有些人原来家境贫寒，或者生活中有一段坎坷的经历，便觉得社会对自己不公平。一旦其地位、身份上升，就会利用手中的权力索取不义之财，以补偿以往的损失。

贪婪并非遗传所致，是个人在后天社会环境中受病态文化的影响，形成自私、攫取、不满足的价值观，而出现的不正常的行为表现。若要改正，是可以自我调适的，具体方法如下：

格言自警法：古往今来，仁人贤士对贪婪之人是非常鄙视的，他们撰文做诗，鞭挞或讽刺那些索取不义之财的行为。想消除贪婪心理的人，应牢记那些诗文和名言格言，朝夕自警。

自我反思法：自己在纸上连续20次用笔回答“我喜欢……”这个问题。回答时应不假思索，限时20秒钟，待全部写下后，再逐一分析哪些是合理的欲望，哪些是超出能力的过分的欲望，这样就可明确贪婪的对象与范围，最后对造成贪婪心理的原因与危害，自己作较深层的分析。分析自己贪婪的原因是有攀比、补偿、侥幸的心理呢，还是缺乏正确的人生观、价值观。分析清楚后，便下决心，要堂堂正正做人，改掉贪婪的恶习。

心理调适的最好办法就是做到知足常乐，“知足”便不会有非分之想，“常乐”也就能保持心理平衡了。

测测你是贪婪的人吗?

若你参加一场宴会，当服务生端着果汁给你，而托盘里的杯子有着不同分量的果汁，你会选择哪一杯?

A.空杯，正准备要倒入。B.半杯。C.七分满。D.全满。

测试结果

选A：你是一个对金钱欲望非常强的人，但是你却常常搞不清楚你到底有多少钱，所以你是一个很会赚钱的穷人。

选B：你是一个做事非常谨慎的人，所以对金钱的处理也是同样的谨慎，因此你是一个对钱欲望不强的人。

选C：你是一个凡事都会留后路的人，自制的能力很强，且不会轻易进行危险的金钱交易，所以你是一个对金钱欲望强烈也善于支配的人。

选D：你是一个非常贪婪的人，对于所有的东西都想尽收眼底，对金钱的贪婪极强，欲望也极强。

调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手(1)

十、调节自我：

猜疑是多此一举的心灵杀手

一个人丢失了斧头，怀疑是邻家小孩偷的。从此，她观察邻家小孩的言谈举止、神色仪态，无一不是偷斧的样子，思索的结果进一步巩固和强化了原先的假想，她断定贼非邻家小孩莫属了。可是，不久在草丛里找到了斧头，再看那个邻家小孩，竟然一点也不像偷斧者。猜疑一般总是从某一假想目标开始，最后又回到假想目标，就像一个圆圈一样，越画越粗，越画越圆。现实生活中猜疑心理的产生，大多由于这种作茧自缚封闭性思路主宰了正常的思维。培根说过："心思中的猜疑有如鸟中的蝙蝠，他们永远是在黄昏里飞的。"因为猜疑不光明磊落，它既是对别人的不信任，也是对自己的不信任，所以猜疑只能藏匿于心底。青少年正是身体和思想在成长的时候，一定要摒弃猜疑的毒苹果，才可以健康成长。

一美元的背后

疑心夺走了众多的快乐，却不还给我们任何东西。

——〔美〕罗威尔

在这个世界上，如果说还有比痛苦更可怕的事情，那么就是猜疑。心中的猜疑就如同鸟中的蝙蝠，生活在阴暗的洞穴里，它可能会摧毁光明的信仰，毒伤美好的感情。

小镇上有一对孪生兄弟，从小感情就特别好。这对孪生兄弟长大后，就留在爸爸经营的店里做事，直到爸爸去世，他们兄弟两个就共同接手并经营这家店。

生活一直都很平静，直到有一天一元美金丢失后，他们的关系开始发生变化：哥哥将一元美金放进收银机之后，就与顾客外出去办事，当他办完事回到店里时，发现收银机里的钱不见了。

他便问弟弟："你是否看到收银机里面的钱了？"

弟弟回答：“我没看到。”

但是哥哥却有些耿耿于怀，依然咄咄逼人地盘问弟弟，不肯罢休。

他对弟弟说：“钱不可能自己长了腿跑掉，我想你一定看见了。”语气中带有浓烈的质疑气味，怨恨也伴随着产生，由此，手足之情出现了隔阂。

开始两个人都不交谈，痛苦和敌意与日俱增，这样的气氛也渲染了他们的家庭和这个小区。

后来的一天，一个男子开着外地车牌的汽车，停在了哥哥的门外。

他走进店里问道：“请问，您在这个店里多久了？”哥哥告诉他一直都在这个店里工作。

这位男子说:“我有必要告诉你一件事情：20年前我还是一个无所事事的流浪汉，一天来到你们这个镇上，肚子已经饿了好几天了，我从后门偷偷溜进你们的店里，并且拿走了收银机里面的一美元。虽然已经过去很久，但是心里一直无法忘怀。一元钱尽管是个小数目，但是我的良心却一直深受谴责，我有必要回到这家店里来请求您的原谅。”

说完这一切后，这位客人十分惊讶地发现店主眼里满是泪水，他用哽咽的音调恳求他：“您是否也能去隔壁店里将故事再说一遍呢？”当这位男子到隔壁把故事又说了一遍之后，他惊讶地发现两位相貌相似的中年男子，在商店的门口相拥而泣、失声痛哭。

调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手(2)

20年的时间，怨恨终于得到化解，两兄弟之间的对立也因此而消失。然而谁又晓得，20年的痛苦，竟缘于对区区一元美金的猜疑。就是这一元美金的猜疑使亲兄弟反目成仇，手足之情竟抵不过猜疑造成的隔阂。

以小人之心，度君子之腹

疑人者，人未必皆诈，己则先诈矣。

——〔中〕洪自诚

猜疑是人性的弱点，是卑鄙灵魂的伙伴。一个人一旦陷入猜疑的陷阱，必定会事事捕风捉影，对周围的人心怀戒备、疑心重重，最后把自己包裹起来，对世界充满畏惧，对自己缺少信心。

李教授和张教授是一对再婚老年夫妻，他们都在痛苦中失去了亲人，所以非常珍惜这次晚来的幸福。黄昏时候，两位老人总会牵着手漫步于江边，谈工作、谈生活、谈理想。在生活上，他们相濡以沫、体贴入微，李教授为了让老伴集中精力搞好科研，他牺牲了不少娱乐和休息的时间，包揽了全部家务活。因为他朋友多，社交广，信息也灵通，一有时间就帮助老伴的公司联系业务。还常常趁出差的机会买些老伴最喜欢的绘画用品、绘画作品送给她。两个人在事业上相扶相助，使各自的事业达到了人生的最高峰。

两个再婚的人，却能够生活得如此温馨，令他们的同事与朋友们都很羡慕。可是当他们携手走过一段美好时光之后，家庭矛盾出现了。家庭财产处理的不当及教子方式上的分歧引发了一系列的问题:有一次，邻居向李教授借了4000元钱急用，不久邻居还钱给李教授时，赶巧李教授不在家里，于是就把钱给了老伴张教授。但是事后老伴忘记把还钱的事告诉李教授。李教授便非常生气，认为与之相濡以沫的老伴在偷偷地隐匿家庭财产，一定另有企图，这是个很危险的警钟。他开始猜疑起老伴来。

一旦夫妻之间失去信任，家庭矛盾也会越来越多，最终纠缠成为一个死结。终于张教授拿走了家里的存折、现金、债券和户口，他们二人的婚姻走向了终点站。两个人在财产分割上互不相让，以致反目成仇、对簿公堂。结果一场没完没了的官司，让这对教授夫妇大伤精力，落得个两败俱伤的境地。

憔悴不堪的李教授悲痛万分地对人们说:“好不容易找到一个老伴。事业上可以帮助我，日子也过得很滋润，现在却闹到这等地步，真是不值得啊！唉，都是猜疑害了我们。”

夫妻之间都可以因猜疑而各自分飞，更何况同事与朋友呢！猜疑常常是缺乏明显事实依据地起疑心，在很多时候也缺少逻辑思维。有很强猜疑心理的人常常只凭借个人的主观猜测，以自己的主观想象来猜度他人。他们常常戴着有色眼镜看人，看到的人性是虚伪的、丑恶的。

在这种心态的驱使下，他们会处处小心别人，提防别人，戒备心很强，有时还会口是心非。有猜疑心理的人很敏感，他会因别人的扬眉而说是看不起他，会把别人的撇嘴说成是讨厌他，别人一句不经意的话，经他一说就会矛盾重重，别人在说自己的悄悄话，他非认为是在说他的坏话。总之，认为别人的一举一动都是对自己的侵犯，对别人的一言一行都耿耿于怀。

有很强猜疑心理的人，精神经常处于一种高度紧张的状态，因为他总是凭自己的好恶和想象来理解周围的一切人和事，于是，无中生有、捕风捉影、吹毛求疵，扭曲了人际交往的正常状况。

调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手(3)

猜疑心理最终伤害的还是自己，那些人活得很累的。他既要对付被自己夸大的“敌意”，又要安抚自己内心由此而导致的痛苦，身心上受到很大的消耗与折磨。而且，由于经常疑神疑鬼，对朋友，会破坏纯真的友谊；对家人，会妨碍感情的发展；对夫妻，会促使矛盾的积累；对同事，会降低工作效率。总之，一旦你有了猜疑心理，你就会为自己的生活设下一个又一个的陷阱，使自己深陷其中却无法安身立命。

猜疑让你错失良机

要知道，在猜疑别人的同时，也是在怀疑自己。因为猜疑，我们犹豫，不能果断地处理任何问题，也因此而使我们错失良机。

一个刚刚大学毕业的求职者，被一个骗子骗走了2000元钱。

于是好心人提醒他:“小心呀，现在社会上到处都是小偷、骗子和无赖，任何人都不能轻易相信啊！”于是他接受了好心人的劝告，从此以后，他变成了一个多疑的人。

他尽管知识丰富、身材健美、多才多艺，可是却一直没有找到一份理想的工作，他每天奔波于各家公司，为寻求一份满意的工作而忙碌不停。

一天，他的身材被一位中年女画家所看重，要以高薪聘请他当她的业余模特儿。要知道，这位中年女画家给出的价钱足够他十年吃喝玩乐。

“30万，如何？小伙子，做我的业余模特儿。平时你可以做你自己的事情。”

他先是一阵惊喜，接下来便心生猜疑：“哪有这种天上掉馅饼的好事儿？一定是骗局！”于是他朝女画家冷冷地看了一眼，就走了。因而他失掉了一次可以净赚30万的机会。

又过了一段时间，他去一家公司应聘。面试过后，老总因为他一口流利的英语而看中了他，便对他说："从今晚起你就正式开始工作，因为今晚有一个很重要的宴会，需要你出面做翻译。"

"可是……我的家怎么办？"他担心自己的家无人照看。

"家就不必管了。开始上班吧。"说完，老总就去忙别的事情去了。而他却想："不让我回家，难道是一家骗子公司？随便编个理由留住我，然后再叫人把我家偷个一无所剩？况且，三万元的月薪，可能这么高吗？一定是个阴谋。"他离开了，不辞而别。在回家的路上，他还在庆幸："幸好我警惕性高，要不然……"

进了家门，看到家里一切完好无缺，他高兴地笑了。

人总是被多此一举的猜疑心理折磨得烦恼丛生：因为多疑，失去了很多发展的机会；因为多疑，失去了朋友的理解与帮助；因为多疑，自己的性格变得离奇古怪，最终还是被身边的人所抛弃。

《三国演义》中有这样一段描写：曹操刺杀董卓败露后，与陈宫一起逃至吕伯奢家。曹吕两家是世交。吕伯奢一见曹操到来，本想杀一头猪款待他，可是曹操因听到磨刀之声，又听说要"缚而杀之"，便大起疑心，以为要杀自己，于是不问青红皂白，拔剑误杀无辜。

这是一出由猜疑心理导致的悲剧。猜疑是人性的弱点之一，历来是害人害己的祸根，是卑鄙灵魂的伙伴。一个人一旦掉进猜疑的陷阱，必定处处神经过敏，事事捕风捉影，对他人失去信任，对自己也同样心生疑窦，损害正常的人际关系，影响个人的身心健康。

猜疑会滋生许多痛苦的细胞，让我们彻夜难眠。因此，化解猜疑的最好方法就是相信别人，相信自己。

青少年正是身体和思想成长的好时候，千万不要让猜疑的细胞遍布你身体的每一寸肌肤和每一个思想的领地。因为，我们对春天产生猜疑，就会错过秋天丰收的果实。

调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手(4)

放弃猜疑，别再多此一举

生活中我们常会碰到一些猜疑心很重的人，他们整天疑心重重、无中生有，认为人人都不可信、不可交。如有的人见到几个同学背着他讲话，就会怀疑是在讲他的坏话；老师有时对他态度冷淡一些，又会觉得老师对自己有了看法；等等。他们总觉得别人在背后说自己坏话，或给自己使坏。具有猜疑心理的人特别注意留心外界和别人对自己的态度，别人脱口而出的一句话很可能琢磨半天，努力发现其中的“潜台词”，这样便不能轻松自然地与人交往，久而久之不仅自己心情不好，也影响到人际关系。这种人心有疑惑，不愿公开，也少交心，整天闷闷不乐、郁郁寡欢。由于自我封闭，阻隔了外界信息的输入和人间真情的流露，便由怀疑别人发展到怀疑自己、怀疑自己的能力，失去信心，变得自卑、怯懦、消极、被动。

造成猜疑心理的原因有以下几种：

一、作茧自缚的封闭思路

猜疑心理一般总是从某一假想目标开始，最后又回到假想目标，就像一个圆圈一样，越画越粗，越画越圆。最典型的例子就是“疑人偷斧”的故事，现实生活中猜疑心理的产生和发展，几乎都与这种封闭性思路主宰了正常思维密切相关。

二、对环境、对他人、对自己缺乏信任

古人说：“长相知，不相疑。”反之，不相知，就必定会长相疑。然而，“他信”的缺乏，往往又同“自信”的不足相联系。疑神疑鬼的人，看似在怀疑别人，实际上也是对自己有怀疑，至少是自信心不足。有些人自认为在某些方面不如别人，因而总感觉别人在议论自己，鄙视自己，算计自己。一个人越是有十足的自信心，越是容易信任别人，就越是不易产生猜疑心理。

三、对交往挫折的自我防卫

有些人以前由于轻信别人，在交往中受过骗，吃过亏，蒙受了巨大的精神损失和情感挫折，结果万念俱灰，对任何人都不再相信。

有猜疑心理的人通常过于敏感。敏感并不一定是缺点，对事物敏感的人往往很有灵气，有创造力，但是如果过于敏感，尤其是与人交往时过于敏感，就需要想办法加以控制了。具体可采用以下几种方法：

一、学会用理智力量克制冲动情绪的发生

当发现自己开始怀疑别人时，就要立即寻找产生怀疑的原因，在没有形成思维之前，引进正反两个方面的信息。现实生活中许多猜疑，戳穿了是很可笑的，但在戳穿之前，由于猜疑者的头脑被封闭性思路所主宰，会觉得他的猜疑顺理成章。此时，冷静思考显然是非常必要的。

二、要培养自信心

每个人都应当看到自己的长处，培养起自信心，相信自己会与周围处理好人际关系，会给别人留下良好的印象。这样，当我们充满信心地进行工作和生活时，就不用担心自己的行为，也不会随便怀疑别人是否会挑剔、为难自己了。

三、要学会自我安慰

一个人在生活中，遭到别人的非议和流言，与他人产生误会，没有什么值得大惊小怪的。在一些生活细节上不必斤斤计较，糊涂一些会更好，这样就可以避免自找烦恼。如果觉得别人怀疑自己，应当安慰自己不必为别人的闲言碎语所困扰，不要在意别人的议论，这样不仅解脱了自己，而且还取得了一次小小的精神胜利，产生的怀疑自然就云消雾散了。

调节自我：猜疑是多此一举的心灵杀手(5)

四、要及时沟通，解除疑惑

世界上不被误会的人是没有的，关键是我们要有解除误会的能力与办法，如果误会得不到尽快地解除，就会发展为猜疑；猜疑不能及时解除，就可能导致不幸。所以如果可能的话，最好同你“怀疑”的对象开诚布公地谈一谈，以便弄清真相，解除误会。猜疑者产生怀疑之后，冷静地思索是很重要的，但冷静思索后如果疑惑依然存在，那就该通过适当的方式，同被怀疑的人进行推心置腹的交心。若是误会，可以及时消除；若是看法不同，通过谈心，了解对方的想法，也很有好处；若真的证实了猜疑并非无端，那么，心平气和地讨论，也有可能使事情解决在冲突之前。

测测你猜疑心很重吗?

你是否经常猜疑别人？是否常常感觉自己的疑心病很重？到底是不是自己想得太多了一些？做下面的测试，使你可以更了解自己！

请你统计你每一题所得到的A、B、C数目，得到最多数目的即是你的结果。

1.见到一个人在街上鬼鬼祟祟的，四处张望观看，你认为他可能:

A. 可能正在躲人，所以小心翼翼

B. 大概想偷东西，正在寻找目标

C.可能是个神经病，所以举止怪异

2.相关研究指出，电脑辐射非常严重，你会怎么想?

A.没事就少使用电脑吧，人还能多活几年

B.电脑是生活中必不可少的，使用时可以尽量离远一点

C.不上网，怎么可以! 反正以后一定会研制防辐射药物的

3.你感觉你工作时的态度跟下列哪一项叙述最接近呢?

A.一切听从老板旨意，以公司的利益为重

B.老板的想法不一定是对的，我会以我的想法为主

C.老板爱批评就给他批评，我的工作做好就行

4.路上偶遇车祸，有个人被撞受伤等待救援，依你的个性你会：

A.这种事不吉利，还是离开为好，免得被煞到

B.没有什么好看的，稍微观看一下就走人

C.看看他怎样了，直到救护车把人拉走才离开

5.你认为情人节送花送礼物是一种：

A.那是商人炒作出来的市场，根本就是为了赚钱的

B.虽然觉得没有什么意义，可是毕竟一年才一次，开心就好

C.很有意义，浪漫和温馨是无价的

6.夏天炎热，很多人会想去海边玩耍，如果是你，什么情况更能诱惑你呢?

A.跟家人一起去，那样更自在

B.独自一人走在无人的沙滩上，那会很舒服

C.偶像团体举办演唱会，最想去

7.有一天你被身边的人误会了，而且他很生气，你会：

A.不解释，相信有一天他会明白的

B.过几天等他消气了，再慢慢跟他解释吧

C.立刻跟他解释清楚，不然我心里会非常难受

测试结果

A较多的人。你的猜疑心比一般人要重。也许你太在意朋友的看法，太在乎别人看自己的眼光，致使你很容易判断失准，甚至由于压力大，常常不注意就与别人发生争执。多花一点心思在自己身上，充实自己，或勇于表达自己的想法，让自己更有自信，原先的烦恼也烟消云散。

B较多的人。你的状况不能算猜疑，而是拥有一颗善于观察的心。你判断事情的能力也会随着经验丰富而越来越高。但你偶尔也会依赖自己的直觉，忽略情感因素的影响力，从而落入自己的陷阱。处

理事情尽量不要拖泥带水，能够利落干脆地解决最好。否则你便要到处去寻找证据，才不会成为一个猜疑多心的人。

C较多的人。基本上你是一个大而化之的人，因此说你迷糊可能比较贴切，更不可能是猜疑心重的人。不过有时候，你却可能因为太执著反而会闹出不少瞎事来。你不适合和人玩心计，天真单纯更是你的魅力特质。遇到事情要顺其自然不强求，你将会快乐、幸福，而且成为大家的好朋友。

还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭(1)

十一、还原自我：

虚荣是懒惰无能的墓志铭

虚荣心是人的天性之一，街头乞丐会因为多讨得一枚硬币而向同伴炫耀；天真的孩子会因为老师的一句表扬而笑逐颜开。曹操与刘备煮酒论英雄，认为“唯使君与操耳！”，其实不过是用刘备来做陪衬，标榜的正是他自己。曹操雄才大略，自视甚高，可偏偏碰上一个不长眼的杨修，一而再、再而三地当众道破他心中的玄机，使他的虚荣心受到伤害，以致杨修遭到杀身之祸。而杨修之死，又何尝不是他自己的虚荣心所招致的呢？因此，虚荣不可以脱离实际，物极必反，过度膨胀的虚荣心很容易走向它的反面，以致采取不道德或者不合法的手段，去攫取自己想要得到而得不到的东西，从而走上罪恶的道路。

虚荣拯救不了你

虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕着虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。

——〔法〕柏格森

虚荣是指表面上的光彩，加上心，就是追求表面光彩的心理。虚荣心是对荣誉的一种过分追求，是道德责任感在个人心理上的一种畸形反映，是一种不良的心理品质，其本质是利己主义的情感反映。

因此，虚荣心是你前进路上的绊脚石，如果你不把它踢开，你就会被它绊倒，它不但会影响你的学业，还会影响你的事业，进而耽误你的一生。

一个名叫韦格的奥地利女孩，天生丽质，聪明过人。韦格在一所大学专修油画，她的男朋友正在为她筹备一个个人画展。当经济上遇到困难时，男朋友鼓励她去参加世界小姐选美，初赛的奖金高达5000美元。韦格去了，而且一路进军到了拉斯维加斯——她成了1987年度的世界小姐。

韦格曾一直梦想可以开个人画展，而如今她已不再需要画展。韦格曾经幻想有一个自己的家庭，和男朋友过着浪漫温馨的日子，然而她成为世界小姐以后，整天被阔佬阔少们包围着，理所当然地接受他们的大献殷勤，她再也不缺少浪漫与温馨了。作为世界小姐，高高站在财富与荣耀的顶端，似乎曾经的一切都不那么重要了。

韦格心安理得地享受着这一切，享受着世界小姐的荣耀带给她的琳琅满目的、意外的“财富”。

正当事业如日中天时，她却生病了，患上一种名叫克里曼特的综合征。

这种病的最大危险在于，她的双眼视力将逐渐衰退，最终将会失明。韦格因此而陷入绝望之中。

她的情绪低落到了极点，她开始诅咒上帝，不该把她的“意外收获”在“一瞬间”统统收回去，她认为是上帝妒忌她的天资聪颖。因此她更加怨恨交加。

就在韦格病重的消息传出不久，一个名叫帕迪的非洲小男孩寄给她一包土，说他们那里的人都用这种土来治病。韦格并不相信土可以治病，但还是抱着试试的态度用了，结果，她的病竟奇迹般地好了。

又是一次意外，使她欣喜若狂，她的财富又可以回到她的身边了，于是她发誓这次一定要紧紧抓住这些财富，决不能再失去。

她后来嫁给了一个美国富翁。

还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭(2)

在以后的日子里，韦格先后改嫁6次，可是没有一个男人令她满意。终于在一天夜里，她明白了，自己看起来拥有一切，其实却一无所有，她这辈子没有什么价值可言，于是她选择了自杀……

如果在她发达时没有抛弃男朋友，被评为世界小姐之后，依然继续她的事业，也许她会活得更加幸福。追求金钱，爱慕虚荣，让她彻底迷失了自己，陷入虚荣的泥潭里无法自拔。

每个人多多少少都有点爱慕虚荣，男人大多追求自己的名誉、地位、车子等，女人更多地追求自己的衣着、容貌、房子，尤其当今社会经济发展突飞猛进，人们的需求已经不仅仅是为了生存，为了解决温饱，已经不能像老子在《取舍》中所言："难得之货使人是以圣人之治也，为腹而不为目，故去彼而取此。"因为每个人都不喜欢自己在任何方面比别人落后一等，在道德与法律之内一定限度的虚荣心是可以理解的，可是过分追求虚荣，小则道德的沦丧，大则走向罪恶的深渊。

虚荣是一种浮浅，卖弄是一种无知

我们有些人虔诚，有些人慷慨。正直的人比较少，诚实的人则更少。然而，在爱慕虚荣之类的弱点方面，我们全都彼此相同。

虚荣者的虚荣心很强，但他的深层心理却是心虚，为了追求面子，不惜打肿脸充胖子，内心是很空虚的。虚荣者表面的虚荣与内心深处的心虚总是在斗争着，表面一个样，实际上是另一个样。虚荣者想把美好的一面展现给世界，但其实那不是真实的自己，而是丑恶的嘴脸加上腐烂的骨肉。

一个老农民，一夜之间成了暴发户，第二天便去买了一辆豪华轿车。

他每天都要开车去附近又脏又热的小镇一次。他希望看到任何人，也希望任何人都能看到他。因为他喜欢炫耀自己，总是"开着"轿

车左拐右拐地穿过大街小巷，去与每一个人讲话。可是他走得很慢，比自行车还要慢。原因非常简单，这辆既美丽又气派的轿车是用两匹马拉着的。

其实，并不是汽车引擎不能发动，而是老农民不晓得把钥匙插进去发动它。

从那以后，老农民的朋友越来越少，连他的亲人都不答理他了，碰面了至多奉承他几句，虚心假意地算计他。老农民的虚荣心一时得到了满足，但是没有多久，他就感到生活越来越没有意思，最后，他又回到农田里继续耕田种地，只有这样他才会感到充实。

意外中了大奖，本应该是一件好事，可是老农民因贪图虚荣而向庸俗的方向发展，就会显得很无聊，难怪有人感叹："我穷得仅剩下钱了。"

虚荣是大自然为使全世界合为一家而创造的人类天性。从为头皮腰带而自豪的印第安猎人，到为军阶和勋章而得意的欧洲将军；从炫耀自己辫子长度的中国人，到为使素腰纤如陀螺而受折磨的"职业美女"；从身穿脏裙子、举着破阳伞、大摇大摆地走过七晷场的波莉•斯提金斯，到用4码长的裙摆横扫会客厅的公主；从以粗俗笑话赢得同伙大笑的暴发户，到用夸夸其谈换来喝彩的政治家——一切进军，一切战斗，一切流血，以及一切死亡，全都在虚荣心的庸俗旗帜底下发生。

过分染有虚荣心的人，总是从某种个人动机出发，追求一种暂时的、表面的、虚假的效果，甚至弄虚作假，欺诈骗取，完全失去了从行为的社会价值来评价自己行为的能力，其行为目的仅仅在于取得荣誉和引起普遍注意，得到周围人的赞赏和羡慕。

还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭(3)

一只雄孔雀的长尾闪耀着金黄和青翠的颜色，任何画家都难以描绘。它生性忌妒，看见穿着华美的人就追啄他们。孔雀很爱惜自己的尾巴，在山野栖息的时候，总要先选择能搁置尾巴的地方才安身。一天下雨，打湿了它的尾巴，捕鸟人就要到来，可是它还是珍惜地回顾自己美丽的长尾巴，不肯飞走，终于被捉住了。

故事隐喻人们为了没有意义的美好理想不惜牺牲了自己的生命和自由。如果把对一般毫无价值的东西的追求发展为似乎是美好的愿望时，虚荣心便是自尊心的过分表现，在这个意义上，虚荣心就是表现为可悲的甚至不道德的社会情感，常常使人做出没有理智的不成熟的反社会的行为。

当今一种普遍存在的虚荣是指对名的变态追求，它会使社会形成不务实的浮夸之风，使个人丧失生活的基础，从而陷入钩心斗角之中，因为一个人的虚荣心和另一个人的虚荣心是不能共存的，只有互相伤害。这样的故事古今中外举不胜举。

虚荣貌似荣誉感强，但实际上是一种肤浅，是一种无知，是对道德荣誉的一种反叛。

死要面子活受罪

人的虚荣是一种极端无聊的卑鄙，它构筑了一个人的名气，却毁灭了一个人的人格与人品。

人并不是不知道虚荣的腐蚀性，也不是因为基本生计不得不虚荣一把，而是甘愿甚至热衷于献身于这巨大的腐蚀性之中。因为这种腐蚀性所带来的痛苦是潜在的，隐蔽在一个人孤独的幕后，它需要崇高的引发和坦诚的揭露，需要人格的反省和人品的拷问。

只要放弃崇高和坦诚，忽略人格和人品，虚荣附带的痛苦是任何人都体察不到的。

某果品公司仓储管理员小张，几年前从苏北的一个小城来到南京，不久便结识了一位年轻漂亮的姑娘小王。

在这位年轻漂亮的南京姑娘面前，小张总觉得自己过于寒酸。为得到姑娘的爱，小张常常花钱如流水。给心爱的姑娘买贵重的礼物，重要的节日里还要送花，并请小王去带星的饭店里奢侈一下。

然而，家境再好又怎能维持没有节制的开销?

于是，他在一次顺手牵羊中获得了一笔意外的财产，让他感受到了有钱人的荣耀。

从此以后，他便一发而不可收，先后偷窃各类财物价值十多万元。可是，法律怎能容罪恶一次又一次地泛滥？最后他还是落入法网。

这位青年为了博得女友的青睐与好感，竟靠盗窃得来的钱财维系自己的虚荣，终于滑向犯罪的深渊。这样的代价实在太大了。

一个人一旦被虚荣冲昏了头脑，为了获得满足虚荣的快感，常常会丧失理智，不顾后果。古希腊有这样一个传说：一位名叫赫洛斯特拉特的牧人，为了扬名四方，竟然放火烧毁了建筑学上非常有名的古迹埃凡司阿泰密斯神庙。这就是后人用于比喻虚荣的所谓“赫洛斯特拉特荣誉”的来历。古往今来，为满足虚荣而不惜铤而走险、以身试法的事屡见不鲜，真是死要面子活受罪。

解下虚荣的包袱

贪图虚荣爱慕虚荣的人，往往通过不正常或不正当途径获取别人赞誉，从而满足自己的心理需求。

具有虚荣心理的人，其价值取向常常是扭曲的。为了虚荣，他们有的不懂装懂，即使对某一门知识或某一件事情茫然无知，却总要摆出一副见多识广者的架势来；有的不富装富，纵然自己家境贫寒、生活窘迫，也要讲排场，竭尽奢侈铺张之能事；有的嫉贤妒能，看到能力比自己强、水平比自己高、生活比自己好、甚至外表比自己美的

人，心里都会感到不舒服、不痛快；有的弄虚作假，为了满足日益膨胀的虚荣心，公然违背实事求是的做人处世原则，不惜出卖良心。

贪图虚荣的人，绝不仅仅是为了满足荣誉上的需求，归根到底是通过争名而夺利，这才是虚荣的本质属性。因此，好利是好名之因，争利是争名之源，只有抗拒利的诱惑，才能摆脱虚荣心理的纠缠，保持纯正本色。

很多青少年的虚荣心理较重，喜欢穿名牌，和同学比富等。虚荣心理实际上是不健康的心理，是扭曲了的自尊心。

虚荣心产生的原因很多，主要表现在以下四个方面：

还原自我：虚荣是懒惰无能的墓志铭(4)

一、面子观念的驱动

很多青少年为了顾及自己的面子，而说出很多虚荣的话，做出许多虚荣的事情来，甚至害人害己。所以可以通过升华自己的思想，逐渐远离私心，从而去除虚荣心理。

二、不正确的价值观，导致虚荣心理

有些青少年不清楚品德、人格的重要意义，不清楚最受人尊敬的往往是人的人格。追求或显示虚荣，仍然是庸俗的思想行为，他们遭到的往往是鄙夷的目光，而不是受到他人的尊敬。所以，应该学会重视自己的人格，清楚一个人的修养好，品行高尚，内心才是真正幸福的，高尚的理想情操才是人的真正生活追求。

如果清楚了人生的真正意义，在人格与虚荣之间，理所应当要选择人格，那么虚荣心就不会抬头。

三、横向比较心理不平衡，产生虚荣心理

盲目攀比，横向地去跟他人比较，心理难以平衡，这会促使虚荣心理越发强烈。

如果一定要比较，就应看看自己的各方面有没有进步，比如在学习上、在修养上。克服这种虚荣心理，最关键的就是在日常的生活、学习中一点一滴扎实地做起，“平常心”是道。把握平常心，做好平常的每一件小事，就是大道。而虚荣是不务实际、不踏实的思想和行为，是与大道相反的。所以，“平常心是道”是克服这类虚荣心理的方法。

四、不良性格或寻找另外一种平衡而导致虚荣行为的出现

有的青少年性格外向，处处喜欢表现自己，喜欢出风头。有的青少年性格内向，很自卑，但又怕别人瞧不起，于是说出虚荣的话，做出虚荣的事来。有的青少年学习成绩不好，想通过夸耀自己家庭的富有等方式来获得心理的平衡等。有的人受影视的影响，学来了不良习

气，喜欢拉帮结派，来显示自己的能力，等等。这些问题就要对症治疗了。如果是因为性格外向，要注意学会稳重；如果性格内向或自卑，就要实事求是地看待自己，要学会努力而不是自卑或颓废；如果因为学习成绩不好而想在其他优势方面求得平衡的，就要好好学习，要清楚知识和物质条件相比，知识更重要，是自己真正的财富，如果没有文化，即使再有钱，那财富也无法驾驭，再有钱而没有文化，那财富也没有什么价值，只能是庸俗，甚至是败家子而不能蓄财。喜欢拉帮结派的要明白真正的团结是利人的，而不是虚荣、欺人的。

总之，解决虚荣心理的根本问题就是要不断提高自己的修养，完善自己的人格，这是关键之所在。

测测你很虚荣吗

对以下各题做出“是”或“否”的选择，每题选择“是”计1分，选择“否”不计分。将各题得分相加，算出总分。

1. 你喜欢向人介绍自己家庭成员或亲戚中较有地位的人物吗?
2. 你经常花时间与钱财去装扮自己吗?
3. 你考试成绩不好就常找借口吗?
4. 你喜欢欣赏自己的照片吗?
5. 你常常掩盖自己的缺点吗?
6. 你稍有成绩便自吹自擂，唯恐他人不知道吗?
7. 你喜欢别人称呼自己的头衔吗?
8. 你有欺上瞒下、沽名钓誉的行为吗?
9. 你在与同学交谈中，常强词夺理、文过饰非吗?
10. 你对批评耿耿于怀，过分爱面子吗?
11. 你不愿意同家庭经济困难的同学来往吗?
12. 你喜欢受表扬且沾沾自喜吗?
13. 你对穿着打扮以及学习用具喜欢讲高档次，并有炫耀感吗?
14. 你不顾家庭实际情况，硬撑阔气，摆出一时的“豪爽大方”吗?
15. 你夸夸其谈，不懂装懂，多次出过丑吗?

测试结果

0～5分：你有一定程度的虚荣心，但比较轻微。

6～10分：你有较严重的虚荣心。

11～15分：你的虚荣心十分严重。

清新自我：吝啬让你失去更多(1)

十二、清新自我：

吝啬让你失去更多

巴尔扎克在他的名著《欧也妮•葛朗台》中塑造了一个典型的吝啬鬼形象——葛朗台。“守财奴”，即看守财产的奴隶，人本应是财产的主人，是财富的支配者，可是葛朗台却成了守财奴，“看到金子，占有金子，便是葛朗台的执着狂”，贪婪和吝啬是相辅相成的，吝啬鬼们聚敛财富时都是贪婪的，在使用财富时都是吝啬的。葛朗台与其他吝啬鬼一样，既贪婪成癖，又吝啬成鬼。一生疯狂地追求金钱，占有金钱，最后被金钱所累时仍竭力呼唤着金钱而走向坟墓。现实中也是如此，吝啬的人，虽然在金钱上很富有，但是在精神与灵魂上确是贫穷的。

吝啬鬼的由来

巴尔扎克有一篇小说《欧也妮•葛朗台》，其中的主人公葛朗台极其吝啬，死到临头还抓着手中的金子不放，因为他只膜拜金钱这个上帝。《儒林外史》里的严监生，也是一个手指灯灭才咽最后一口气的典型吝啬鬼。

传说很久以前，吝先生到城里办事，半路上遇到了啬先生。两人一路上说说笑笑很投机，并结为朋友，分手时相约中秋节到乌有山子虚亭饮酒赏月，并约定吝先生携酒，啬先生备菜。

但两人都十分小气，都不肯花一分钱。

中秋节，两人按约准时来到乌有山子虚亭。两人都是空手而来。见面后，彼此相视了一会儿，便哈哈大笑起来。

两人坐于石桌旁，吝先生首先站起来，打破尴尬的局面。他用手做酒杯状，遥指高空，朗声道：“月光如水，水如酒，请啬兄开怀畅饮。”啬先生也毫不示弱，伸出两个指头做筷子，指着荷塘深情地说：“池中有鱼，鱼是菜，请吝兄大饱口福。”

一时间，觥筹交错，互敬互让，好不高兴。吝先生手起嘴动，咂得山响，连声说："好酒，好酒，杜康也要逊色三分。"啬先生紧跟其后，把两根指头往嘴里送，自夸道："好菜，好菜，山珍海味也难相比。"

一对小气鬼的精彩表演，吸引了路边不少过路行人。看着两人荒唐可笑的举动，无不捧腹大笑。其中一位行人认识这两个有名的小气鬼，便风趣地挖苦他们说："今天两位仁兄赏月，喝的是吝啬酒，吃的是吝啬菜，你们活着是吝啬汉，死了是吝啬鬼。"

吝啬的人许多是损人利己的，凡事尽量节省，自不待言，就是必须用钱时，也同样的不论事情是否重要，而只考虑钱是否可以节省一点。更有些吝啬的人，他自己的钱固然不肯用，就是别人用自己的钱了，他也要想办法揩油，这才心满意足。

吝啬滋生冷漠

人们常说被什么事冲昏了头脑，所谓冲昏头脑，就是意识变得狭窄起来，在该人的思想里只有自己的利益，只知道收获，而付出是一种痛苦，甚至是很大的痛苦。有一部外国小说，描写主人公的吝啬，生怕柜里的酒被人喝掉，于是把一瓶毒酒放在酒柜中。没想到在急剧愤怒时，以酒压愁、自己误服了毒酒而身亡。这故事就证明吝啬者的意识是狭窄的。

有时，吝啬的人他未必是节省有度的，许多时候他会自奉甚丰，在个人是尽情去享用，鲜衣美食在所不惜，而对别人却一毛不拔，即使失掉了友情也在所不惜。

清新自我：吝啬让你失去更多(2)

忠实而勤劳的男孩保罗一个人住在一间小房子里，但却拥有一座非常美丽的花园。小保罗有非常多的朋友，磨坊主麦克就是其中的一个。麦克是一个非常富有的人，他总以保罗最好的朋友自居，因而每次来到保罗的花园里，都要以好朋友的身份拿走好多美丽的花，甚至在水果成熟的时候还要拿走好多水果。

麦克常常说:“好朋友就该分享一切。”而他自己却从未给过小保罗什么东西。

冬天了，小保罗的花园枯萎了。“忠实的”磨坊主麦克却从来没有去看望过寒冷、孤独、饥饿的小保罗。

在家里麦克对他的家人说:“冬天去看小保罗是不合适的，当人遭遇困难的时候，心情会很烦躁，这时最需要的是宁静，去打扰他是不对的。当春天到来的时候就不同了，小保罗花园里的花都开放了，我去他的花园里采回满篮子的花朵，这会令他多么高兴啊。”

麦克的儿子天真无邪地问他：“爸爸，为什么不叫小保罗来咱们家玩呢？我会把我的好吃的和好玩的都分给小保罗一半。”

没想到儿子的话把磨坊主给气坏了，大声呵斥这个白白读了书、却依然什么都不懂的孩子。他说：“如果小保罗到咱们家来，看到了我们烧得红红的火炉，丰盛的美餐，还有甜美的葡萄酒，他就会妒忌我们的，而忌妒是友谊的仇敌。”

磨坊主麦克的话语让我看到了吝啬的人在生活中的丑恶嘴脸。

人活在世上，需要钱，但更需要友谊。小气冷漠，只会割断友情，使自己成为孤家寡人。今天帮人一把，日后自己有难处，也定会得到他人的关心。

过于吝啬，并不一定有好处，许多时候会因小失大，一个钱也不肯用，一分恩惠也不肯向朋友施与，社会之大却认为只有自己是最可相信的；那么朋友既然从来都没有得到过你的恩惠，他为什么一定要

给予你恩惠呢？朋友看透了你的损人利己行为，又何必一定要与你相交呢？久而久之，你便没有一个挚友，也没有人肯帮忙。也许你经济状况颇佳，不必求人，但是，有许多事不是有钱就一定可行的，有时还得靠别人照顾，而你却连一个有力的朋友也没有，请问你将怎样解决难题呢？

过度吝啬为哪般

吝啬其实是一种极端自私的表现。任何人都有自私的一面，不为自己打算的人很少，但通常在人际交往中，要做到公私兼顾并不困难。所谓礼尚往来，来而不往非礼也。人敬你一分，你回敬三分，这当然好，回敬一分，也不为过。如果尽想让人敬你，而你不回敬，这就会遭到“吝啬”的评价。

吝啬者的价值观是很明确的，尤其是对金钱、财富的一毛不拔。有的吝啬者往往很会算计，自己尽可能少付出，多获得。吝啬的人往往金钱与财富都不缺，但是他们在精神以及灵魂上确实在日趋贫穷。

马才和他的朋友牛富都是有名的吝啬鬼。

一天，马才要去看牛富，带点礼物吧，舍不得花钱，不带吧，又觉得不好看。想了半天，便拿起一张纸来，用剪子剪成一条鱼的样子，准备作为礼物送给牛富。马才到了牛家，可巧牛富出门，只有他儿子在家。马才拿出纸鱼来说：“这条鱼是给你爸爸带来的酒菜，小意思，收下吧！”牛富的儿子接过纸鱼，心里很不高兴，暗暗盘算报复一下。马才要告辞，牛富儿子说：“大伯，你把这块月饼带上吧！好在路上吃。”说着用双手比作一个大圆圈，在马才眼前一晃。

等牛富回家来，儿子把这事一说，满以为会夸奖他一番。谁知牛富一听就气炸了肺，用一只手比作半个圆圈骂道：“你这败家鬼，谁叫你给他个整的？难道半块还不行吗？赶快给我追回来！”

这种人对家人和他自己并不吝啬，但对于外人却像铁公鸡一样一毛不拔。

吝啬作为一种自私、冷漠的病态行为，它破坏了人类所固有的仁爱之心、同情之心。“人非草木，孰能无情？”人与动物的最大区别就在于人具有社会性，人与人之间存在着各种互助关系，相互关心、相互帮助是人类美好的属性。吝啬之人极度自私，不给别人任何帮助，将人的本性降格为动物般的本性。吝啬破坏了人类美好的社会关系、伦理关系与道德关系。吝啬之人也必将受到社会的谴责与遗弃。

清新自我：吝啬让你失去更多(3)

不做拜金主义者

吝啬金钱的人即所谓的“守财奴”。这种人在经济利益上与人泾渭分明，外人休想占他一点便宜。他视自己的钱财如珍宝，可总是混吃混喝，而且从来都是那种白眼狼式的，吃过不认账或不领情，或者在那儿顾左右而言他。

古时候，有一个人非常吝啬。

有一次，他病了，病情越来越重。当他生命垂危的时候，便把孩子们叫到身旁，嘱咐说:“你们听我说，我已经给寺院捐了不少款，可是到现在还没得到极乐世界的消息。不要因为我的死而乱花钱。务必把丧事办得俭朴一些，不花钱才好。行吗？”孩子们说:“那就照您的遗嘱办，可是棺材总得雇人用轿子抬出去吧？”老头道：“不，那太费钱了。”“那就用牛车拉吧。”“那也费钱。”“那就请两个人扛出去吧。”“不，那也得雇两个人，要花钱，那不行。”“到底该怎么办呢？”于是老头说:“咳，真麻烦。死后，还是让我走着去吧。”

俗话说：“宁死一个人，不花二两银”，这是形容得最贴切的。

吝啬真的可以给吝啬者带来幸福吗？不一定。其实，吝啬者的生活是最不安心的，他们每天忙于挣钱，担忧的是丢钱，害怕小偷将他的金钱全部偷走，害怕一场突然的大火吞噬掉他全部的财产，害怕自己的家人把钱全部挥霍掉，因此整天胆战心惊，坐立不安，永远都不会幸福的。

从前有个特别爱财的国王，他求神赋予他点石成金的本领。他有了这个本领后，凡经他手指触摸的都变成了金子，像面包、牛奶、椅子、床、宫殿都金碧辉煌，后来连他可爱的女儿都被他变成了金子。国王大哭起来，他再也不要这个点金术了：神啊，请您宽恕我，我再也不贪恋金子了，快把女儿还给我吧!

人是有感情的动物，小气吝啬只会割断亲情、友情，使自己变成孤家寡人。须知关心与帮助历来都有相互关系，“你敬我一尺，我敬你一丈”，只有相互帮助，你才会快乐。

在我们的现实生活中也经常可以见到吝啬的人，他们很计较个人的得失，碰到任何事总怕自己吃亏；他们可以大慷别人之慨，而对个人利益却寸利不让，不乏贪婪之心；他们极少参与社会活动，对周围的事情漠不关心；他们不愿意帮助别人，很少有知心朋友，有了困难也很少有人帮忙；少参与活动的目的是少花钱，所以对同学聚会、生日聚会、郊游等采取能避就避的态度；他们极看重自己的财富与利益，为了既得利益，可以六亲不认，对别人的困苦漠不关心，不闻不问，毫无同情与怜悯之心。

因此，作为青少年要爬出吝啬的藩篱，走出吝啬的阴影，追寻生命中那一片与人分享的蓝天。

别把吝啬当成一种信仰

心理专家认为，人性中的吝啬是一种不受人欢迎，甚至是惹人厌烦的心理特征。

具有吝啬心理的人缺乏社会责任感，他自私、冷漠，对社会、他人，乃至亲朋不负责任，他只站在自我狭隘的立场上来看待自己的责任与义务。他常用的话语就是“我干好自己的就行了，别人的我管不着”。

具有吝啬心理的人难以有一个良好的人际关系。这种自私的行为，会破坏人与人之间所应培养的仁爱、同情心，破坏美好的社会关系、道德关系，也会对社会的进步造成危害。

另外，有吝啬心理的人极易遭遇失败的人生。他们在学业上、事业上、家庭上、人生发展上、情感上都可能因这个性格而遭受磨难。

吝啬行为具有冷漠性、自私性、封闭性三个特点：

一、冷漠性

吝啬之人非常看重自己的财富与利益，为了自己的利益，可以六亲不认，对别人的痛楚显得冷漠无情，毫无同情心，甚至落井下石。

清新自我：吝啬让你失去更多(4)

二、自私性

吝啬的人都非常计较个人的得失，遇事总怕自己吃亏。他可以大慷他人之慨，对个人利益却丝毫不能让步，永不知足，因而也具有贪婪之心。

三、封闭性

吝啬之人很少参与社会活动，也不关心周围的事物，他们不愿帮助别人，因此很少有知心朋友，有了困难也就很难得到他人的帮助。

当然，在生活中，吝啬的类型是很多的，究其原因，主要有三个方面：

一、主观人格修养方面

吝啬从心理学上讲，其实是一种消极防御心理。吝啬者有可能不自信，为了应付焦虑，就像个蜗牛一样缩在壳里，以对付外界的各种危险。另外，家庭的教养方式也能造成吝啬的性格。由于父母生活艰苦，非常节俭，或者父母感情不和，缺少家庭温暖，使孩子养成孤僻、多疑的性格，不喜欢跟人打交道，久而久之会成为一个吝啬的人。

二、客观环境方面

由于各种复杂的社会因素，有些人对自己所有的财富有很大的防御心理，生怕被小偷或者强盗之类的人抢去，这就使其对自己的钱财总是看得紧紧的。所以对于有钱人来说，他不会对任何人抱有同情与施舍之心，也就“越富有越吝啬”，和没有钱的人同等的吝啬。

三、天性方面

人的天性中有自私的因子，这可以说是产生吝啬的根源。孩子在小时候就不愿意把自己吃的、玩的东西和其他小朋友一起分享，等到长大以后私心加重，他也就变得更自私自利、更加吝啬了。

吝啬对人生有很大的负面影响，因此每一个有此缺点的青少年都应自觉加以克服。

一、要学会自省

吝啬的人在人际交往中对自己的吝啬举止不会没有一点感觉，对他人对自己的吝啬有成见也不会没有一点感觉。把自己与周围的同学、朋友比一比，想想自己干吗如此克扣自己、克扣他人，就应该明白，人活一世，钱不是唯一的目的，除钱外，亲情、友情、快乐同样重要。

二、拥有美好的信仰

吝啬的人，应该培养对人类美好未来的信仰，要在精神上有所依托，像佛教徒、基督教徒那样宽容，有怜悯心，多做一些好事，渐渐克服吝啬的毛病。

三、学会享受给予的快乐

尝试着去给街上可怜的乞丐一毛钱，或者将盲人从马路对面牵过来，或者给你的朋友买上一份小礼物，你给予的那种快乐，既愉悦了自己，同时也愉悦了别人。渐渐地你会发现自己更乐于做一些给予别人的事情，因为你从中体验到难以言传的快乐。

测测你的吝啬度有多少

如果你在朋友家闲谈，发现最后一班车已经走了，而回家需走10公里的路程。这时在下列4种方法中，你会采用哪一个？请依照实际生活环境选出。

A.给家人打电话，说要住在朋友家。

B.坐的士回家。

C.慢步走回家。

D.不在意地留在朋友家。

测试结果

A. 你善于判断情况，受朋友欢迎，同时举止合宜，在社交上也超人一筹。但你在生活上是属于节俭的人。

B. 你有自我牺牲精神，愿为人服务，但若得不到感谢，会很生气。表面上你很浪费，事实上你是个精打细算的人。

C. 你有钱就想花，就算以后每天吃方便面也没关系。有人向你借钱，就随便借给他；反之，也会不客气地向人开口，所以你是个有经济观念的人。

D. 你注重自己的想法，讨厌别人干涉你，看到喜欢的东西，就算没钱也得借钱去买。囊空如洗，也自得其乐，对经济观念是自由的。

展现自我：害羞是束缚前进步伐的脚镣(1)

十三、展现自我:

害羞是束缚前进步伐的脚镣

马克•吐温说:“人类是唯一会害羞的动物，人类有时也需要害羞一点。可是人们却不应该在正常行事的过程中害羞，但同时也不应该在一个连动物都会害羞的场合下无动于衷。”害羞是一面难以绘制的情感屏障，是人人可以触及的精神枷锁。而人常常又在这种心理的包罗下，作茧自缚，因此，要破茧成蝶，就要摆脱束缚，勇敢地面对生活。

过分害羞的苦恼

当绝大多数人都和谐地融于社会交往中，害羞者似乎就成了异类。害羞是当一个人碰到陌生人和不熟悉环境时，不安和尴尬等自然的反应。他会担心不知道怎么说话、如何行动，因而退缩、封闭自己。

害羞者的退缩与不够主动，使别人误以为他们不友善，不易与人相处，导致社交能力不佳，人际关系也不好。较严重的甚至被人排斥，无法融入团体生活中。

小王是一家公厂的技术人员，他从小就特别“害羞”，“怕见生人”，用他妈妈的话说就是：“投错了胎，上辈子肯定是只老鼠。”

小王上学时在学校里也不大主动跟同学交往。家人根据他的性格，要他做了技工这一行业，因为不需要与人打太多交道。但是上班以后，随着摆弄机器的时间增多，小王与人交往就更少了。

有时间小王就会待在机房里，回家以后，他就把自己关在房间里看书、听音乐。到了该谈朋友的年龄，家人开始着急，因为他从来没有主动与女孩子交往过。于是，父母四处求人给他介绍女朋友。

结果，相亲时，他见到女孩子更是面红耳赤，说话也很是被动，结果人家嫌他太木讷。他自己也觉得这样子很失败。

到后来，女孩子再与他说话时，他结结巴巴话都说不完整。这样反复几次，他的情况更加严重，害怕在公共场合被人关注，特别是当众写字、发言、聚餐，甚至使用公共厕所的时候，他都会非常紧张，产生一种明知道不正常却又无法控制的恐惧。

他甚至不敢正视别人，与人讲话时目光总是躲躲闪闪，好像自己做了什么亏心事一样。见人脸就红，他害怕别人笑他没出息，因此紧张得脸更红了。

他感到不仅自己不自然，而且让别人也感到不自在，他想克制自己的种种情绪表现，可是每次都以失败告终，他担心如此长期下去会变成神经病，于是就逃避一切令人紧张的场合。

害羞、胆怯是对陌生的人和环境所产生的回应，是心理懦弱的一种表现。虽然有些人明知道害羞只是自己的心理在作祟，没有什么大不了，也想转变自己，使自己能够轻松自如地与人交往，但是自己就是做不到。

过分的害羞，总会给人带来一连串问题，如妨碍正常社交发展、降低自我形象等。内向、沉默、怕生、胆小、缺乏自信、没有主见、迟熟等，都可说是过分害羞的征象。

萧伯纳年轻的时候就很害羞。有一次，他到街上的一家店里付账，他在街上走来走去，就是没有勇气去敲店主的门。

而今天，我们可以对萧伯纳做出各种评价，然而没有人会说他害羞。他之所以喜欢做出惊人的举动，从心理学上讲，就是为了弥补自己的害羞。

害羞是一种痛苦，它是一件让人感到麻烦的东西，使人变得懦弱、不安、不快。害羞的人常常会感觉自己很愚蠢，就像一只被观赏玩弄的动物。但是害羞是可以克服的，当然，这不是一件轻而易举的事情，但是只要不再考虑自己，下定决心去做自己不敢做的事情，那么一切都会好的。

展现自我：害羞是束缚前进步伐的脚镣(2)

害羞的杨一

在每个班级中，总有那么几个学生习惯于沉默寡言，在课堂上从不主动把自己思考的答案大声说出来，即使被指名发言也显得过于紧张，尽管有时他们的书面作业会回答得非常精彩。在校园丰富多彩的文体活动中，他们是被老师忽视的一类。如果留心观察的话，会发现他们在校外与人交往时也显得孤僻、谨慎、多疑，他们倾向于逃避社交场合，很少主动与他人交往。

害羞是因为太在乎别人对自己的看法而产生的一种心理。有人将害羞阐释为“多疑”、“孤僻”、“谨慎”。大多数人与生俱来就有一定程度的害羞，但长期无理性的恐惧，就会形成社会恐惧症：惧怕别人负面的评价，惧怕无法面对社会。

害羞的人总会逃避社交场合，很少主动与人交往。他们不会惹是生非，也不会大吵大闹。但是害羞可能会变成严重的问题，因为它会阻碍青少年交朋友、有碍学习和自尊心的成长，也减低心理适应的能力。害羞的学生通常会神经过敏、疑惑不安、孤单、沮丧及难交朋友，他们的确需要帮助。

杨一是个很内向、很害羞的女孩，平平淡淡中一天天长大了。她没有让人怜香惜玉的脸庞，也没有让人羡煞的身姿，更没有聪颖过人的头脑。她就是她，还是那么内向害羞，甚至有人在旁边的时候，她都不敢好好看一看镜子里的自己。

她的朋友不多，知心的就更少了。有时候她很寂寞，但她不会对谁说起心中的感受。杨一的爸爸是一名医生，一名很好的医生。他不希望女儿年纪轻轻的就这样的沉默，他盼着女儿能快乐起来。爸爸尽量抽时间与女儿交流，可杨一还是没什么改变，甚至有些让父亲捉摸不透。

后来，杨一上了大学，家里给她买了一台电脑，一方面供她学习，另一方面也希望电脑能给杨一带来快乐。杨一终于上网了。在父亲的帮助下，她在QQ上注了册，有了自己的号码，有了自己的头像，这一切着实地让杨一激动不已。一个周日的下午，父亲到医院加班去了，杨一第一次独自打开了电脑，进入了QQ。“我的好友”空白一片，“陌生人”空白一片，她愣愣地望着屏幕，她是不会主动和谁聊起来的，她只好等待……

害羞是太在乎别人对自己的看法的一种心理，大部分人与生俱来就有一定程度的害羞心理，但如果这种害羞长期得不到缓解，就会演变成一种严重的心理问题。

青少年时期正是结交朋友、学习知识的黄金时段，然而有不少人却害怕交际，遇人未语先面红耳赤；即使参加集体活动，也多是躲在一旁缄口不语；生活学习中遇到难题，他们常“羞”于启齿……人们称这种为“害羞”。而正是这种“害羞”，致使他们与许多成才的机遇失之交臂。

害羞的人往往怕与人交往，过多地约束自己的言行，在交谈中无法坦率地表达自己的思想感情，难以与他人进行正常的沟通，以致影响到自己的才能无法得到充分展示，甚至会形成紧张、焦虑、恐惧等情绪状态，这种状态的泛化，会导致社交恐惧症。可见，“害羞”已成为人们成才的一道门槛，它把个人与外界许多美好的事物隔离开来。尤其是在瞬息万变的今天，我们若依然固守自己那方羞涩的领地，拒绝交流，最终也将被社会所拒绝。

希腊政治家狄摩西尼斯，小时候是个性格懦弱、十分害羞的孩子，在众人面前说话就口吃。为了改变这个坏毛病，他常常独自跑到海边，站在岩石上，面对大海，以击岸的巨浪做听众，练习演讲。经过刻苦努力，他终于改造了性格的不利因素，在大庭广众之下脸不变色、心不慌，成了有胆量、口才出众的人。

展现自我：害羞是束缚前进步伐的脚镣(3)

不要再做含羞草

心理专家认为，害羞心理是社交行为不足中的最一般的表现。这是一种在他人面前感到不自在和受抑制、避免与他人接触的倾向。害羞者在交往中已经能考虑对方的想法，又不适当地把对方想象成不断在观察自己所有思想和行为的“观众”，于是，在交往中就表现出浑身不自在。

害羞心理引起的消极影响是十分明显的：他们情感紧锁，很难交到新朋友，无法与人共享关怀和亲密；他们难以与人作清晰而有效的沟通，妨碍自身权利的维护与意见的表达；他们容易引起别人的误会和迷惑，或给人造成错误印象，妨碍别人对自己的正确评估。

因为害羞看上去总像是对别人不感兴趣、不信任、不友善，别人对他的实际能力也很难了解；他们自身也会形成许多负面情绪，如沮丧、孤独、焦虑、寂寞、自卑等。害羞犹如一个自我编制的茧，它把自己紧紧地裹在里面。害羞的最终结果会导致社交退缩，它是指交往主体不能主动与同伴交往，沉默寡言，见到陌生人就会表现得害羞、退缩，但在自己熟悉的环境里，与熟悉的人在一起则没有此种表现的一种社交现象。

青少年学生害羞心理的成因通常是以下几种情况：

一、童年时期不愉快的生活

有些青少年在童年时，因搬迁、转换学校、亲人去世、父母离异、伙伴的伤害等种种不愉快的体验，使他们在面对许多令他们困惑的新境况时，失去了许多来自他人的支持和鼓励，以致变得越来越畏缩、逃避，没有勇气和生人交往。

二、缺少交往经验

有些青少年主要是因为家庭背景或被父母忽略，从小在孤立、隔离或拘束的环境中成长，很少与别的同学接触，也很少走进新的环境

如商店、公园等与人交往。时间久了，便形成习惯，害怕与陌生人交往，不能与他人建立正常的人际关系。

三、自卑心理

出于自卑感作祟，而非常害羞，这种情况是很多的。青少年因为身体长相有缺陷，或是成绩不理想，或是说话、服装、习惯等方面与同学们不一样，或是家庭经济条件不好等，经常感到自己不如别人，所以处处谨慎保守，不敢参与集体或群体的活动，在众人面前容易紧张，对来自他人的评价特别敏感，常常掩藏自己的软弱、畏缩而不与他人相处。

害羞是一种人格特质。此种特质有些人是与生俱有；有些人是受到后天影响所致。但是如果不及早改善，将使青少年终生受到困扰。那么，怎样才能迈过“害羞”的门槛呢?

首先，要消除自卑，建立自信。自卑缘于不自信。每个人身上都有“黑点”，同样都有自己的“闪光点”。要充分认识自己的优点和特长，如果你细细分析，就会发现自己身上有许多优点，在某些方面并不比别人差。自信是一种人格，是个性的力量，有了自信，就容易跨过“害羞”这道门槛，只要你迈出了关键的第一步，许多你原来所一直担心的难题将会“随风而去”。

其次，要鼓起勇气，不怕失败。勇气是突破害羞障碍的重要条件。无论遇到什么困难，都不要退缩；要盯住眼前的困难，行动起来，全力以赴；要相信“我能行”，敢于尝试。成功者之所以成功，就在于领略了一千次失败的痛楚后，他们还有做第一千零一次尝试的勇气。大胆地试一次，其结果未必是你所想象的那么可怕。

再次，就是要多学习。平时应多读书读报，增长见识，努力培养高雅健康的爱好和兴趣。有了好口才和特长，你就可以在大众场合露一手，甚至可以大显身手了。

另外，害怕社交的人大多性格内向，因此可以通过改善性格，多参加一些集体活动来克服“害羞”的毛病，使自己成为开朗、乐观、豁

达的人。对于自己不懂的知识，应该勇敢地去请教，这不仅不会损害你的形象，而恰恰表明你的谦逊与好学。

青少年时期正是求知成才的好时候，青少年朋友切不可缩头缩脑，“前怕狼后怕虎”，错过与成功握手的机会。昂起你的头，只要你勇敢地迈出这道门槛，你会发现世界是如此的多彩斑斓。

测测你的害羞成度

下面共有13个题目，按五种情况计分，“非常符合及正确地描述了自己的情况”计5分，“非常不符合自己或不正确地描述自己的情况”计1分。有4个题目负向计分。13个题目的总分范围是13～65分，分数越高，表示害羞程度越高。

请仔细阅读以下每一个句子，然后决定句中所描述的特征符合你的感受和行为的程度。请按照下面的标准在每一个句子前面的括号内填上一个数字。

1=非常不符合或非常不正确、非常不同意。

2=不符合

3=无所谓符合不符合

4=符合

5=非常符合或非常正确、非常同意

（ ）1．与很多人在一起时，我找不出适当的话题来谈。

（ ）2．在宴会或其他社交场合中，我经常感到不自在。

（ ）3．我觉得向别人打听消息有一些困难。（R）

（ ）4．我有点儿不善交际。

（ ）5．与陌生人在一起时，我感到紧张。

（ ）6．刚进入新的场合时，我很快就能克服害羞的毛病。（R）

（ ）7．与位高权重的人谈话时，我感到紧张不安。

（ ）8．与陌生人初次见面，我表现得很不自然。

（ ）9．我对自己的社交能力很自信。（R）

（ ）10．直视别人的眼睛，对我来说是很难。

（ ）11．与异性接触，我比较喜欢害羞。

（ ）12．与陌生人谈话，我并不感到困难。（R）

（ ）13．在社交情境中，我感到手足无措。

注：R号表示负向计分测题。

拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒(1)

十四、拯救自我：

抑郁是精神上的流行感冒

马克•吐温说：“世界上最奇怪的事情是，小小的烦恼，只要一开头，就会变成比原来厉害无数倍的烦恼。”虽然我们渴望乐观，可事实却不容我们乐观。尽管我们知道现代人们的心理很脆弱，尽管我们知道不幸的遭遇与致命的打击可能让很多人走向心理异常，然而后果的严重性要远远超出我们的想象。抑郁就像一块黑色的纱布，遮盖了人们脆弱的心灵，让受伤的心在黑暗中独自疗伤，可伤口愈合之后，却再也不愿离开纱布，不是依赖，而是对外界的恐惧与隔离。从此，一颗孤单的心整天处在黑暗里，看不到希望与光明。人生的路上布满荆棘与阴霾，青少年要时刻保持乐观的心态，才能战胜困难，才会驱走精神上的流行感冒。

抑郁阴云笼罩下的心灵的天空

虽然我们渴望乐观，可事实却不容我们乐观。尽管我们知道现代人们的心理很脆弱，尽管我们知道不幸的遭遇与致命的打击可能让很多人走向心理异常，然而后果的严重性远要超出我们的想象。

人在不同时期，就会拥有不同的心态，也会拥有不同的人生经历。许多人都可能或轻或重地陷入抑郁。抑郁情绪是一种内心上的苦闷，不愉快，心情低落，自我封闭的不良心态。一般情况下，很多具有抑郁情绪的人并非都是抑郁症，只是其中的少数人因长时间停留在抑郁之中不加遏制，使其最终发展成为抑郁症。

周妍是个高二女生，长得端庄，漂亮，有着优异的学习成绩。但是她平时寡言少语，很少和同学交往。在大家眼里，她就是个孤傲的公主。可是大家有目共睹的是，她与高三年级一个很帅气的男生有着密切的交往。然而，这位帅气的男生最近又和学生会主席——一个活泼可爱的女孩子好上了，这已经闹得学校里尽人皆知。

而现在周妍总是压抑、郁闷、无精打采、心情低落、神情恍惚，而且伴有头晕、心慌、头痛、失眠、记忆力下降，甚至走路不稳等症状，以致在这次期中考试中成绩较差，她的名次已下滑到全班第37名。更为严重的是，她开始觉得活着没有意思，就是努力考上了大学，也没有了任何意义。这种轻生的思想使她好几次要自杀，致使她在学校里无法继续学习，于是她不得不休学。

在我们的生活中，总是存在大大小小的挫折与失败，当我们失去了最珍贵的东西，当我们失去了最心爱的恋人，当我们最依赖的亲人再也不会回到我们身边的时候，我们会悲伤，会痛苦，甚至会绝望。

抑郁是一种消极的情绪，它可能是暂时的。这种抑郁情绪的产生，是抑郁者消极认知的结果。抑郁的人大多极力压抑自己某种愤怒或者不满的情绪，他们很少向家人、朋友、老师或者同学倾诉，结果使这种消沉的情绪长期积聚在内心里。

对于抑郁的人，所有的怜悯与同情都不能摧毁那堵把自己与世界隔离开的墙。在封闭的墙内，不仅拒绝别人的帮助，而且时时都在惩罚自己。

被抑郁的桎梏所困扰

“现在我成了世界上最可怜的人。如果我个人的感受能平均分配到世界上每个家庭中，那么，这个世上将不会再有一张笑脸，我不知道自己能否好起来，我现在这样真的是很无奈。对我来说，或者死去，或者好起来，别无他路。”亚伯拉罕•林肯身为美国第16任总统，也未能幸免于抑郁的折磨，而且这种绝望困扰了他的一生。

抑郁这种“心灵流感”，它可以毫无阻拦地闯入人们的生活，不管这个人拥有怎样的成就、地位、文化或财富，它都会把人们与愉快隔离开来。

拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒(2)

王昆是机关的一名女职员。今年28岁的她来自于一个农民家庭，父母都没有文化。她从小就学习勤奋，家里对她寄予很大的希望，她也发誓要使父母生活得更好。因此，她从小就拼命读书，从小学一路领先到大学。但是由于整天埋头苦读，王昆很少交朋友，更没有什么知己，因此，王昆感到非常孤单、寂寞。特别是参加工作之后，工资不多，她仍然无法让父母过上好日子，经常心里自责。

由于她总是很难与人相处，每天一个人独来独往，心里也很想与他人交往，可是又不敢，也不知道怎样去交朋友。四年前经人介绍和同事结婚，但两个人感情不和，常因一点小事吵架。所以，四年来她有一种难以言表的忧郁与苦闷，感到一切都不顺心，前途一片渺茫，她想哭，可是又哭不出来，即使是喜事，王昆也毫无喜悦的心情。以前很喜欢听音乐、看电影，可是现在却感到索然无味。工作上也无精打采，无法振作。她深知长期下去，会伤害自己的身体，可又苦于无法解脱。有时她感到很悲观，甚至想到死，但对人生还有留念，觉得死得不值，因而不能下定决心。

抑郁者的人生态度往往很消极。正是抑郁使人丧失了自尊和自信，总是自我贬低、自我责备。不管对环境，还是自我，都不能积极地看待。对环境的压力逆来顺受，对自我因感到难以主宰而随波逐流。于是在人生道路上没有理想，没有期待，有的却是绝望和沮丧。抑郁的人总感到茫然无助，对一切都难以适应，于是陷入失落中而难以自拔，只有退缩回避。我们身边常常有这样的人，当人生中出现一些变故，遭遇一些坎坷时，或者生活环境不如意时，便心神不宁，精神不振，茶饭不思，无心工作，甚至不想活下去，整个人跌入消极颓废之中。

面对抑郁这张网

人们面对挫折常常缺少足够的勇气，这样就会产生沮丧、失落、抑郁的情绪。在现实生活中，总会有大大小小的失败与挫折，每当这些到来的时候，我们就会悲伤、痛苦，以至绝望。这些抑郁和悲伤是因明确的现实事件而引发的，它是正常的、短暂的，有的还有益于青少年的成长。然而有一部分人的抑郁症状并没有非常合理、非常明确的外部诱因；而另外一部分人，尽管在生活中受到一些负面事件的影响，但是他们的抑郁症状却持续很长时间，大大超出了一般人对这些负面事件的情绪反应，并且日趋恶化的抑郁症状严重地影响了工作、学习和生活。如果是这样，那么极有可能，他们得了抑郁症。

19世纪末俄国大作曲家代表之一柴可夫斯基，是浪漫主义运动最后阶段的一个悲观主义者。

人们说柴可夫斯基的音乐是苦闷的，而他的这些苦闷和他抑郁、痛苦的经历有着密切的关系。儿时的柴可夫斯基就表现出性格内向、敏感、忧郁的特质，他的老师芳妮回忆说："他极其敏感，所以对待他我要特别小心，一点小事都会伤到他的心。他就像瓷器一样脆弱。对于他，根本谈不上处罚。对其他孩子来说根本不当回事的责备与批评，也会令他难过半天。"

在他青年时期，敏感脆弱的性格就感觉到现实社会并非他所希望的那样。他宿命论的思想和他的怀疑主义，使他在落日的余晖中孤独地寻找对人生的妥协。音乐成了他自我救赎的唯一方法。在他的一生中，种种生活的波折和不如意使他抑郁不堪，促使他走向痛苦。

在柴可夫斯基的一生中，他几次因精神濒临崩溃而想到自杀。在社交活动中，抑郁像魔鬼一样与他纠缠。所以他总能写出一些令人泪眼婆娑的调子和伤感的旋律。这种酸苦的忧伤，影响了后期他的很多作品。

抑郁就如同透过一张网观看外面的世界。不管你在考虑自己还是世界和未来，任何东西都被网线牵绊着。一旦你的生活被罩上了一张

大网，就会产生消极的思想，导致情绪低落，而情绪低落又会产生消极思想，如此往复，久而久之就会形成一个严重的抑郁恶性循环。

拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒(3)

抑郁是禁锢人心的枷锁，困扰人们在现实的世界中无法调适自我，只有逐渐退缩到自己的小天地里来逃避抑郁。为了使你的生活永远充满阳光，为了使你有一个健康向上的心理，就一定要消除抑郁情绪。

走出抑郁，告别心灵感冒

抑郁在情绪上表现为低落，对什么都不感兴趣，悲观忧郁，心情烦躁。在行为上，抑郁者会动作缓慢、沉默寡言、委靡不振等。抑郁是一种比较常见的心理问题。因为常见，所以抑郁又被称为流行性“心灵感冒”。如果抑郁情绪长时间不能得到很好的控制，便会发展成为抑郁症。

青少年时期由于自我意识水平处于不稳定时期，因而对事物的看待也会经常出现偏差，无论对他人，还是对自我的评价都具有情绪性或片面性，特别在意别人的眼光，对别人给予自己的评价非常敏感。青少年的情感丰富，每遭受情感挫折，就会悲观消沉，甚至会因轻生而走上自杀的道路。

家庭环境也会导致青少年的抑郁情绪。家庭气氛过于严肃或压抑，父母对孩子冷漠，会使孩子长期缺少爱的体验，心情压抑，经常处于忧虑和紧张之中，轻微的刺激就可能引发抑郁症。还有的父母给孩子施加过多的压力，对孩子的要求太过严厉苛刻，使孩子在恐惧与压力中长大，当压力和要求超过孩子自身所能承受的程度时，他们就会产生抑郁、焦虑等症状。

除此，青少年已经面对或即将面对的各方面压力，如学习、考试、受到父母或老师的批评和处罚、与同学的人际关系、就业、父母离异或死亡等都会引发抑郁症。

另外，性格因素也是引发抑郁症的又一重要原因。青少年意志薄弱、优柔寡断，会使他们在困难面前表现为消极退缩或逆来顺受，遭

遇的失败多了，人就会产生自卑，形成抑郁。

要消除抑郁情绪，就要学会对自己做出客观的评价，既不妄自菲薄，低估自己的能力，也不自高自大，高估自己的价值，更不要只在乎他人对自己的看法与评价。

一、要调整个人期望

青少年需要面对学习、生活和人际交往等诸多问题，有的人性格开朗，比较乐观，有的人情绪消沉，易于抑郁，于是，期望便在这里发挥着重要的作用。在学习上不可能样样都是第一，在生活上不可能事事都顺心如意，在人际交往上不可能与每个人的关系都亲密无间，至善至美，因此青少年要确立切合实际的期望，以减少抑郁心理的产生。

二、培养乐观的人生态度

面对失败与挫折，青少年应该学会自我安慰、自我调节。遇到不开心的事，要保持豁达开朗的情怀，多从好的、积极的角度着想。同样是一片荒地，悲观的人会叹息将来变成一座座坟茔，而乐观的人则急于勾画美丽的高楼大厦。

三、建立良好的人际关系

良好的人际关系可以给我们提供信息、支持、辅助和安慰，有助于避免抑郁情绪的产生和恶化。

四、学会合理地表达自己的情绪

在心情激动的时候，可以做些消耗热量的运动，这样就能把积聚在体内的紧张能量释放出来。在情绪焦虑不安的时候，可以找家人或要好的朋友谈心，倾吐心中的郁闷，把憋在心里的话都说出来后，心情也会平静很多。

五、注意锻炼自己的意志

人们常说："生活就像爬山，只有意志坚强的人才会到达制高点。"一个人如果没有坚强的意志，他就不可能创造人生的奇迹。人活

一世，总不会一帆风顺，因此烦恼和痛苦也随之产生，但是我们一定要在烦恼与痛苦中振作起来，才会成为勇者。

拯救自我：抑郁是精神上的流行感冒(4)

测测你有抑郁症吗

你有抑郁症吗？请做下面的测试，只需做出“是”或“否”的回答即可。

测试开始

1. 你对任何事物都提不起兴趣。
2. 你容易哭泣。
3. 你觉得自己很失败，而且一事无成。
4. 你常常爱生气而且容易激动。
5. 你没有食欲，不想吃东西，品尝不出任何味道。
6. 即使有家人和朋友的帮助，你依然不能摆脱心中的苦恼。
7. 你不能集中精力。
8. 即使最亲近的人你也懒得答理。
9. 你常无缘由地感到疲乏。
10. 你觉得无法继续你的日常学习。
11. 你常因一点小事而烦恼。
12. 你感到自己的精力不足，动作减慢。
13. 你感到被欺骗，中了圈套或有人想抓住你。
14. 你感到做什么事情都很困难。
15. 你感到情绪低落、压抑。
16. 你感到生还不如死。
17. 你感到很寂寞。
18. 你感到前途一片渺茫。
19. 你常感到恐惧。
20. 缺乏自信，总觉得自己哪里都不好。
21. 你觉得自己说话越来越少。
22. 在早晨和上午常觉得心情极差。

23. 没有心情看电视、课外读物，做什么都开心不起来。

24. 你经常责怪自己。

25. 你感到很苦闷。

26. 你晚上常常失眠或很早就醒来。

27. 这段时间你总是处在愤怒和不满状态中。

28. 你觉得大家对你不太友好。

29. 你以为若你死了别人会生活得好一些。

30. 你觉得自己没有什么价值。

评分标准

回答“是”得1分，回答“否”得0分，然后计算总分。

测试结果

0～4分：你的心理基本正常，没有出现抑郁症状。

5～10分：你有轻微的抑郁症状，可进行自我心理调节，保持开朗乐观的心境。

11～20分：你属于中度的抑郁，应去咨询医生，并进行必要的治疗。

21～30分：你精神明显抑郁，症状十分严重，你应请医生给你治疗，同时要在精神上进行自我训练，让自己尽早从消极、压抑的情绪中脱离出来。

梳理自我：偏执让人生败走麦城(1)

十五、梳理自我：

偏执让人生败走麦城

提起偏执，人们很容易将它与强者、成功者联系在一起，人们以为某些类型的成功者，如政客、哲学家、音乐家，正是因为他们的偏执人格才使他们成功的。似乎偏执是成功的先决条件。而真实的情况恰恰与此相反，偏执不仅不是成功的促成要素，而且是一切失败的总根源。

牛角尖不是好钻的

偏激的人大多固执，固执的人大多偏激。心理学称之为：偏执。偏执的人会以片面的、绝对的眼光看待问题。他们总是戴着有色眼镜，固执己见，以偏概全，钻牛角尖，对别人的规劝和商讨一概置之不理。

三国时期的关羽，过五关，斩六将，单刀赴会，水淹七军，何等的英雄气概。然而他也有自己的弱点：固执偏激，刚愎自用。在他受刘备的重托留守荆州时，孙权派人来为儿子向关羽的女儿求婚，关羽怒火大发，不计后果，恶语中伤，以自己个人的好恶与偏激对待事关全局的大事，导致吴、蜀联盟的破灭。最终落得个败走麦城，背负身亡的悲惨结局。如果关羽当时的态度中少一点偏激，不意气用事，那么，吴蜀联盟也不至于失败，荆州的归属也该是另一番场面吧！

关羽不但鄙视对手，也不把同僚当回事。有名的大将马超前来从降，刘备封他为平西将军，远在荆州的关羽对此大为不满，立刻给诸葛亮去信，责问说："马超能比得上谁？"老将黄忠被分封为后将军，关羽却当着众人的面宣称："大丈夫终不与老兵同列！"盛气凌人且气量狭小、目空一切，其他的人就更不被他放在眼里，很多遭到他诬蔑凌辱的将士对他敢怒不敢言，以至众叛亲离。在他陷入绝境时，最终无人救援，以致身败名裂。

偏执的人往往按照自身的好恶与一时的心血来潮去论人论事，缺少理性的态度与客观的标准。

在我们的现实生活中，常常有某些偏执的人，他们不能正确地对待他人，也不能正确地对待自己。他们极度地感觉过敏，对侮辱和伤害耿耿于怀；思想行为固执死板，敏感多疑，心胸狭隘；爱忌妒，看到别人做出成绩，有了名气，就会感到紧张不安，妒火中烧，不是寻衅争吵，就是在背后说风凉话，或公开抱怨和指责别人，等等。看到别人不如自己，又会冷嘲热讽，灭别人士气长自己威风。处处都要别人尊重自己，唯我独尊。面对重大问题，常常意气用事，主观武断，我行我素。这种人在家不能和睦，在外不能与朋友、同事相处融洽，别人只好对他敬而远之，恐怕在社会上是很难落脚的。

就如海子和郭路生，这两位都是新诗潮的代表人物。海子1989年在山海关卧轨自杀，而郭路生因患精神分裂症住进了北京的精神病院。两位诗人用各自的方式诠释了偏执，他们的世界和我们的世界是如此的格格不入，以至于用我们的眼光来看，他们的命运就是一出荒诞的悲剧。

偏执状态是一种走极端的不理性的状态，出现这种状态正好反映出人的理性不成熟或理性衰败。因此，偏执是理性贫乏或理性扭曲的结果。而偏执型的人根本无法保持内心宁静和幸福，他们也无法获得精神活力，他们是自我的独裁者、压迫者和限制者。假如偏执型的人不努力改变自己的性格，他们一定会给自己的生活带来极为复杂的不良后果。

偏执的麦克唐纳神父

梳理自我：偏执让人生败走麦城(2)

这个世界是很复杂而多面的。没有一个人能够完全了解这个世界，从这一点来说，任何人对于这个世界的认知都是片面的，我们所关注的事物，也许只是事物的一面或者几面。所以，交流和沟通才显得如此重要，我们需要了解他人的观点以修正自己的偏差，我们需要不同的声音出现。

世界上还有一种人，他们所关注的事物，也许并没有一个面，只是一条线，甚至只有一个点。他们的世界不是复杂的，而是单纯的。因为单纯，他们把我们放在N件事上的热情，放在一件事上，因此，他们显得比我们虔诚或者狂热得多。这种人，就是我们平常所说的偏执的人。

有一位牧师对上帝十分虔诚，邻人都很尊敬他，因为他是圣人的典范。一天，突然天降大雨，倾盆大雨接连不断地下了20多天，水位上涨，牧师不得不爬上了教堂的屋顶。正当他在那里冻得瑟瑟发抖时，有个人划着船过来，对他说："神父，到船上来，我带你到高地去。"

牧师看了他一眼，说道："我一直都是按照上帝的旨意做事，我是上帝的仆人，所以我真诚地相信上帝，你还是驾船离开吧，我将留在这里，上帝会来救我的。"

那人划着船走了。过了两天，水位升得更高，牧师死死地抱着教堂的塔顶，他的周围，水在打着旋转。这时候，有一架直升机来了，飞行员对他大喊："快点，神父，我会放下吊架，你把吊带在身上系牢，我们会将你带到安全地带。"对此牧师说道："不，不。"他再一次讲述了他毕生的工作与他对上帝的信仰。这样，直升机也飞走了，几个小时过后，牧师被大水冲走，淹死了。

因为他是一个好人，所以直接升入天堂，他对自己最后的遭遇有些生气，到了天堂时，情绪非常不好。他怒气冲冲地在天堂中走着，

突然遇见了上帝，上帝对他说：“麦克唐纳神父，欢迎您！”老牧师凝视着上帝说：“40年来，我一直都遵照您的旨意做事，有过之而无不及，而当我最需要您的帮助时，您却让我淹死了。”

上帝听后微笑着说：“哦，请原谅，神父，我确信我派了一只船和一架直升机去救您，是您的偏执害了您。”

偏执的人坚持己见，不会变通，因此经常忠奸不辨，正邪不分。没有见识，就不能观其人，察其行，听其言，因而就不能知己知彼、客观公正地判断一切人和事，这样势必会后患无穷。

现实生活中存在许多固执的人，但固执不同于偏执。适当的固执，为人平添一份可爱的“原则美”，而偏执往往容易把人生打成死结，伤害自己，也伤害他人。

站高一层看，金钱和道德、事功和情谊、尊贤和亲亲，统而言之实际的一面和理想的一面，都是社会和人生所固有的矛盾。如果只看到一面，便叫片面性；固执任何一面，都是偏执。齐国偏执“尊贤上功”，鲁国偏执“亲亲上恩”，其所偏执，固属不同，其为偏执，没有两样，都未能完整把握国策的全貌，也就都不能获得圆满成功。

不撞南墙不回头

正常人在正常的认识活动和实践活动中，由于客观的发展不足和主观的修养欠缺，也会有偏颇的现象出现，那就是我们常说的片面性；片面而固执的，便是偏执。偏执的人很少有自知之明，很少对自己的偏执行为持否认态度，他们只做一件事，他们相信这件事是完全正确并理所当然的。正是这样，使他们忽略了大多数人的感受。

梳理自我：偏执让人生败走麦城(3)

秦科从初一年级进校开始，便经常顶撞各科老师，好争辩，喜欢对别人指手画脚，一旦师长批评，便不分场合、不顾分寸加以顶撞，颇有顺我者服帖，逆我者反击的气势。初时只是自以为是，不顾他人感受，顶撞老师，欺负弱小同学，或者贪玩，偶有迟到、旷课，后来发展到对任何批评建议都听不进去，唯我独尊，学校纪律、自身义务均不屑一顾。升入初三年级，功课压力骤然增大，其以前聊可自我安慰的长项——数学成绩开始慢慢滑坡，迷上网吧后干脆全盘放弃，因频繁旷课受到学校纪律处分，从此更是破罐子破摔，自命为异类，长期混迹于网吧，同时结识了不少“志同道合”的朋友，胆气更胜。此时任何批评、教育、说理对他而言只是讲“耶稣”，并自命自己最能分辨是非（包括言称决不会吸毒，言称绝看不起那些小混混）、分辨谁对自己好与坏，他的思维方式已退化为：今早我问妈妈要钱，我妈不给，反而讲了20分钟的“耶稣”给我听，你不满足我的要求还“修理”我?我就不让你满意！于是他偏不去上学，甚至离家出走，甚至扬言还要带女孩子回家示威。秦科一段时间玩下来，更是放浪形骸，眼光散漫，无所谓做派明显，后来连正常的上学都不能维持，终日在校外游荡。

偏执型的人往往固执多疑，自以为是，总是以自我为中心，好争辩，神经过敏，总认为自己受到不公正的对待。没有责任感，遇事好以自己的利益是否受到损害为标准，将责任推给他人，从不自我检查，一旦遭到别人批评，立即想方设法予以还击，伤害了别人还泰然处之。与家人、朋友关系易出现紧张。

偏执型的人，有了一丁点儿成绩，就狂妄自大，自认为有非凡能力，理应处处、时时、事事成功；听到不同意见，有人在某个方面胜过了他，就嫉妒不已，一心忌恨别人和到处攻击别人，一副目中无人

的样子；碰到挫折，绝不因势勒马回缰，始终自以为是，不撞南墙不回头。

偏执是弱者的专利

心理专家指出，偏执型人格又叫妄想型人格。其行为特点常常表现为：极度的感觉过敏，对侮辱和伤害耿耿于怀；思想行为固执死板，敏感多疑，心胸狭隘；爱嫉妒，对别人获得成就或荣誉感到紧张不安，妒火中烧，不是寻衅争吵，就是在背后说风凉话，或公开抱怨和指责别人；自以为是，自命不凡，对自己的能力估计过高，惯于把失败和责任归咎于他人，在工作和学习上往往言过其实；不能正确、客观地分析形势，有问题易从个人感情出发，主观片面性大，等等。

偏执的人总以为自己的想法是正确的，而别人的想法是错误的。他们在别人面前总是以某种权威自居，蔑视他人的观点，甚至蔑视对方的整个人。所以，他们大多数都是人际关系很贫乏的人。

偏执型的人喜欢并习惯于抓住旧我，正因如此，他们丧失了自我改造的意识，也丧失了自我改造的能力。人一旦丧失了自我改造的意识和能力，就会变得封闭、保守，自以为是，就会对新观念、新知识、新经验采取拒绝的态度。

青少年要克服偏执型人格障碍，应该以心理治疗为主，来克服多疑敏感、固执、不安全感和以自我为中心的人格缺陷。

一、自我疗法

具有偏执型人格的人喜欢走极端，这与其头脑里的非理性观念相关联。因此，要改变偏执行为，偏执型人格患者首先必须分析自己的非理性观念。如："我不能容忍别人一丝一毫的不忠"，"对别人的进攻，我必须立即予以强烈反击，要让他知道我比他更强"。现在对这些观念加以改造，以除去其中极端偏激的成分：你不是说一不二的君王，别人偶尔的不忠应该原谅；对别人的进攻，马上反击未必是上策，而且你必须首先辨清是否真的受到了攻击。

二、交友训练法

积极主动地进行交友活动，在交友中学会信任别人，以消除不安感。

真诚相见，以诚交心。青少年朋友应该采取诚心诚意、肝胆相照的态度积极地交友。要相信大多数人是友好的和比较好的，是可以信赖的，不应该对朋友，尤其是知心朋友存在偏见和不信任态度。

交往中尽量主动给予朋友各种帮助。这有助于以心换心，取得对方的信任和巩固友谊。

三、敌意纠正训练法

要懂得尊重别人。只有尊重别人，才能得到别人尊重。要学会对那些帮助过你的人说感谢的话，而不要不疼不痒地说一声“谢谢”，更不能不理不睬。

要学会对你认识的所有人微笑。可能开始时你很不习惯，感到不自然，但必须这样做，而且努力去做好。

要在生活和学习中学会忍让和有耐心。生活在复杂的大千世界里，纠纷、冲突和摩擦是难免的，这时必须学会忍让和克制，不能让敌对的怒火烧得自己肝火旺旺，晕头转向。

测测你的偏执度

下面是一个检查偏执程度的小测试，快来检查一下你的情绪是否“过了火”！

没有(1分)，很轻(2分)，中等(3分)，偏重(4分)，严重(5分)

1. 对别人求全责备
2. 责怪别人制造麻烦
3. 感到大多数人不可信
4. 有一些别人没有的想法和念头
5. 自己不能控制发脾气
6. 感到别人不理解你、不同情你
7. 感到别人对你的成绩没有做出恰当的评价
8. 感到别人想占你便宜

测试结果

10分以下不存在偏执情况，恭喜你，是个心平气和的可爱人。

15～24分可能存在一定程度的偏执，如果总觉得环境不顺心，要注意警惕原因是不是在自己！

25分以上你有偏执的症状，要学会控制情绪，不要“走火”，另外，建议你遇到很大障碍时向心理医生求助。

超越自我：琐事是刺向心灵的毒刺(1)

一、超越自我：

琐事是刺向心灵的毒刺

卢瑟福曾说：“我认为，再没有比那些只顾自己鼻尖底下一点事情的人更可悲了。”其实，人生经常会发生事与愿违的琐事，与其为那些小事伤透脑筋，还不如朝自己的目标认真努力，并从中找到自信，千万别为小事耽误自己的前途。白朗宁曾经说过：“人要在心中培养对未来的希望，千万不要陷入眼前的琐事不能自拔。”耗尽我们生命的，与其说是重大的悲剧，不如说是琐碎的小事引起的烦恼。为此，提醒青少年朋友：千万别为小事烦恼，因为，一个多愁善感的人，既不能延长今天，也买不到明天，何不善用当下的时间去做好自己该做的事呢？

别为小事牵累生命

不要为令人不快的区区小事而心烦意乱。

——〔美〕富兰克林•罗斯福

有许多人在芝麻绿豆、鸡毛蒜皮的小事中空耗生命，在斤斤计较中，大多都是毫无收获的，就更说不上获得幸福了。这些人活得很匆忙，却也毫无目标。

在非洲草原上，有一种动物叫吸血蝙蝠，它的身体非常小，但它却是野马的克星，这种蝙蝠靠吸动物的血生存。它们经常依附在野马的腿上，用锋利的牙齿快速地刺入野马腿，然后吸食野马的血液。不管野马怎样地狂奔、暴跳，都无法摆脱掉这种蝙蝠，它们轻松地吸附在野马身上，直到吸饱才抽身而去，而野马常常是在狂奔、暴怒、流血中愤然地死去。

这令动物学家们百思不得其解，不起眼的吸血蝙蝠怎么会使壮硕的野马毙命呢？因此，动物学家们进行了一次实验，用以观察野马死亡的整个过程。结果发现，吸血蝙蝠所吸的血是微不足道的，根本不

至于使野马毙命。他们在分析这一问题时，最终一致认为是暴躁的习性和狂奔导致野马的死亡，而不是因为蝙蝠吸血而死。

如果一个人心智成熟，就会控制住自己的所有情绪和行为，而不会像野马那样为小事抓狂。当你仔细审视镜子里的自己时，就会发现镜子中的人既是自己的朋友，同时也是自己的敌人。尤其当你受到刺激，就要失去理智的时候，如果不能很好地控制自己的情绪，就会做出令你后悔莫及的事情来。

生命易逝，不容轻掷

蒙瑞斯曾说过："我们常常纵容自己为一些不值一提的小事沮丧不已。事实上，想想人生几何，我们何必介意那些可能1年后就没有人会再介意的小事呢？何不让我们把这些一去不回头的宝贵光阴用在可贵的感情、重大的思想、真诚的爱意以及恒久的事业上？毕竟'生命易逝，不容轻掷'呀。"

生活中总会有一些人，因为一点小事而抓狂，也正因为如此，常常使他们因小失大，甚至会要为此付出沉重的代价。

有一场举世瞩目的比赛，台球世界冠军的卫冕之战已经到了如火如荼的时刻。只要他把最后的一个8号黑球打进球门，胜利的音乐就会响起。谁知，就在此时，一只苍蝇不知从什么地方飞来。那只苍蝇第一次落在了他握杆的手臂上，很痒，冠军停了下来。苍蝇飞走了，这次竟落在了冠军紧锁的眉头上。冠军只好极不情愿地停下来，烦躁地去打那只可恶的苍蝇。苍蝇又敏捷地逃离了。冠军作了一次深呼吸准备再次击球。天啊，那只苍蝇又飞回来了，像一个幽灵一样这次竟落在了8号黑球上。冠军怒火中烧，拿起球杆就朝苍蝇捅过去。苍蝇受到惊吓又飞走了，球杆却碰到了黑球，黑球没有进到洞里。按照比赛规则，该轮到对方击球了。对手抓住最后的机会死里逃生，一口气把自己该打的球都打进去了。

卫冕失败，冠军恨不能把那只苍蝇捻成粉末。面对观众的一片哗然，冠军感到无地自容，不久就结束了自己的生命。临终时他还在对

那只苍蝇耿耿于怀。

超越自我：琐事是刺向心灵的毒刺(2)

一个冠军的命运和一只苍蝇交织在一起，也许是偶然。如果冠军能控制自己的情绪，静静地等待那只苍蝇飞走，故事的结局该是另一番样子。

因为一点小事而发狂，结果却让自己付出巨大的代价，因而只有学会控制自己的情绪，才会获得真正的胜利。不然，失去理智的愤怒只会输掉自己。曾经有一个人带着网去打鱼，就在这时下起了大雨，他一气之下撕破了网，接着又因愤怒一不小心栽进了河里，再也没有爬上来。因为气恼而丢了自己的性命，是多么的不值得！

轻松从丢掉包袱开始

我们经常为一些小事抓狂，其实仔细想一想，真的都不是什么大不了的事。我们总是专注于一些小问题而忧虑，把问题过度放大了。比如，有个陌生人在路上突然超车插到我们前面。我们不但无法释怀，继续做自己应该做的事，反而确信自己应该生气。我们在心中上演一个假想的冲突，之后可能还会把这件事告诉别人，无法一笑置之。 为什么不让这位司机到别处去制造这样的故事呢？试着同情一下这个人，天知道匆匆忙忙有多痛苦。这样一来，我们既可以维持自己内心的平衡，又可以避免把别人的问题揽到自己身上。

有一个苦闷的年轻人去大师那里寻找快乐的真谛。由于出发的时候带了一个大包袱，里面塞满了东西。来到大师住所的时候，年轻人已经累得气喘吁吁。

大师问："你包里装了什么？"

年轻人回答说："很多很多。都是与我有关的。每次成功的喜悦，每次跌倒的泪水，每次失意的落寞等。"

大师什么也没有说，叫年轻人跟着他去一个地方。

大师领着年轻人来到一条河边，叫来了渡船，乘船过了河。

大师对年轻人说："把船扛上吧！"

年轻人丈二和尚摸不着头脑，问：“已经过了河，为什么还要扛着船走？”

大师反问年轻人：“既然这样，你为什么还背着你的包呢？”

年轻人顷刻间恍然大悟。他终于明白自己总是快乐不起来的原因了。

回去的时候，年轻人丢掉了包袱，从来没有发觉人生如此的轻松。

我们是否也经常像这位年轻人一样不快乐？是谁阻止了我们的快乐？不是别人，是我们自己，是我们自己不给自己快乐。我们的心田被繁杂的琐事充满了，哪里还容得下快乐呢？有时候放弃并不见得是一件坏事，反而让你得到更多。如果你一生埋头于毫无意义的琐事当中，你一生将碌碌无为。你似乎做了很多事情，其实你什么也没有做。如果你想要得到快乐，那么就让那些烦人的琐事从你的指缝间溜掉吧。记住，我们的目光要更高更远。我们的精力也有限，为什么不把它留给更重要的事情呢？

忽略小事，放眼大局

我们的日常生活中每天都有许多的“小事”。不管是排队、听不公平的批评，还是分担工作，如果我们学会不为小事烦恼，就可以获得莫大的回报。太多人浪费宝贵的生命“为小事抓狂”，完全错失了生命的神奇与美妙。如果你承诺朝这个目标前进——别为小事抓狂，你就会发现，自己省下了更多精力，可以变得更优雅、更平和。

超越自我：琐事是刺向心灵的毒刺(3)

罗丽是一家大公司的主管，每天都有忙不完的事情，大事小事一团糟，为此每天都烦恼不已，没有一刻的好心情，觉得自己太累，曾一度想辞职。早上上班的时候为员工迟到而生气，听到员工在闲聊也看不过去，文件没有打好很是恼火，觉得自己花钱养他们，他们一点也不珍惜。下班的时候，哪个员工忘记关灯了或者忘记关空调了，她必然毫不留情地训斥一顿，往往弄得下班也不愉快。其实这些都不是她管的范畴，可她是老板，看不顺眼。似乎所有的员工都欠她债似的。员工们都怕她，觉得她太苛刻，太不近人情。因此大家都不愿意靠近她。在公司里罗丽是孤独的。为这，她也烦恼不已，为什么这么多的员工就没有一个可以成为我的朋友呢？心烦的时候找个知心朋友说说话也没有！

罗丽把她的苦恼告诉了她的母亲，而母亲却笑着说："一心一意做你的本职工作。对于你的员工所发生的小事不要管它。"

罗丽将信将疑地按照母亲的话去做了，开始很不习惯，总忍不住想对员工指指点点，说这说那。慢慢地，罗丽做到了。有一天，一位同事惊讶地对另一位同事说:"我今天看见罗总对我笑了。"由于从小事的烦恼中解脱了出来，罗丽做起本职工作顺利多了，以前总是因为心情不好，谈判时把业务弄丢了，现在呢，业务一笔接一笔地到来，每一次都很顺利。罗丽还发现一个惊人的变化，她的员工们都开始对她微笑了，迟到早退的事情再也没有发生，大家都在努力地工作。

人生在世，难免为小事烦恼。一些鸡毛蒜皮的事情往往会导致大的祸端，本来是可以避免的，就是因为太斤斤计较，结果小事没有解决，大的祸事却来了。无论工作还是生活，都要有个重点，不要胡子眉毛一把抓，该做的事情没有做，芝麻大的小事反而占去了我们宝贵的时间。这样因小失大，太不值。该出手的时候就出手，该放手的时

候就放手。统筹规划，突出重点，兼顾平衡，这样我们的人生才不至于被琐事所牵绊，才能集中精力，放开手脚做一番事业。

挥却琐事，告别烦恼

人生不如意事十之八九，每个人都经历过。困境过后就是顺境，痛苦过去就是艳阳天。在挫折潦倒的时候，能够站稳脚跟不屈服才是有骨气的人。而青少年正处在人生中心理不稳定时期，更容易为小事困扰。有些事既然发生了，就成为必然，那么你是选择微笑还是哭泣?

振作起来吧，对必然发生之事轻快地接受，就像树木要承受大自然的风和水能装进一切容器一样，如此才能摆脱困扰。

虽然环境会对一个人的心理产生很大影响，但曾有一位名人说过："瞎眼并不令人难过，难过的是你不能忍受瞎眼。"这里要说明的是不要失去热忱，一个热忱的人等于有神在他的内心里，热忱的人将能得偿所愿。

学会跟不完美和解。没有哪一个绝对完美主义者的生活充满内在的安宁。完美的需求与内在安宁的渴望相互冲突。当我们坚持己见时，不但无法改善任何事情，而且注定要打一场失败的战役。我们不但不懂得为已经拥有的一切感到满足与感激，还拼命钻牛角尖找差错，执意要修正它。当我们瞄准差错时，它就暗示了我们不满意、不满足。

不管这个不满是跟我们自己有关，例如衣柜不整、车子刮伤、事情做得不够完美或需要减轻体重；还是因为别人的"不完美"，例如他的长相、行为或生活方式有瑕疵，只要我们把焦点放在不完美上，我们就脱离了仁慈与温和的目标。

不要过度专注生活上的差错，虽然还有更好的方式可以完成某件事，但这并不妨碍你去享受并欣赏事情的现状。

这里的解决之道是，当你陷入旧习，坚持事情不该保持现状时，温和地提醒自己一声："此刻的生活现状很好。"在你缺乏判断力的时

候，一切照常进行着。当你消除对所有生活领域的完美需求时，就会发现生活本身的完美。

超越自我：琐事是刺向心灵的毒刺(4)

测测你为小事抓狂吗

最近的测试表明，我们通常要求自己解决的所有问题其实并不是什么大事。我们的注意力集中在许多小麻烦、小困难上，甚至超出了适当的程度。不管是面对不公平的苛责，还是做最重要的一件事情，只要我们学会忘记烦恼琐事，就等于为自己赚了一笔奖金。

你是否常“为小事抓狂”?做做下面的题目。每种情景都有三个选项，每一个都给出了分数。看看在每种情形下，哪个选项能最准确地描述你的想法。

1.在便利窗口买完食品后，发现对方把点的东西拿错了。

A.走回去向经理大叫，要求退款。

B.向周围的每个人抱怨，对饭菜挑挑拣拣。

C.仍然高高兴兴地吃饭。

2.在超市中，当有人拿着商品插队时。

A.指出那个人的错误，建议他或她按先来后到的顺序排队付款。

B.不予理睬。

C.觉得讨厌，为有这个不为别人着想的人感到遗憾。

3.好不容易等到喜爱的演出，节目正播出时，没信号了。

A.耸耸肩说，一会儿就会好了。

B.大喊大叫表示自己的失望。

C.打电话给有线电视公司反映这个问题。

4.在一个拥挤的停车场，注意到有人占了两个车位。

A.在这个人车上留个纸条，指出他或她有多么的自私。

B.想在那个车上划几道，但还是开车走了。

C.继续开车，直到找到另一个车位。

5.有人在电影院里谈话。

A.大声地说：“嘘！”

B.换一个座位。

C.去叫经理。

6.买东西的自动售货机不找零钱了。

A.从不敲打也不摇动售货机，试着换一台。

B.有时敲打或摇动售货机，得看当时饥饿的程度。

C.总是敲打或摇动售货机——讨厌被敲诈的感觉。

7.一天早上，报纸来晚了。

A.照样过整个上午，报纸留到午饭时再读。

B.打电话给发送处，向他们反映此事。

C变得急躁烦闷，因为早上的整个生活节奏都被打乱了。

8.有人在前面违反交通规则左转弯。

A.用力按喇叭，做出侮辱性的手势。

B.随意换个车道。

C.设想那个人有不得已的理由左转，并耐心等待。

9.在餐馆，你注意到在你之后来的客人先上了菜。

A.觉得自己没被注意到，向服务员抱怨。

B.想着自己的菜要花比较长的时间才能做好，从而耐心等待。

C.失去了胃口，离开这家餐馆。

10.银行里只开了一个营业窗口，而排队的人却越来越多。

A.查一查自己的钱款，确认交易不会花很长时间。

B.转转眼睛，叹一口气，再看看表。

C.心里很烦，对周围的人大声抱怨。

评分标准

每个题目中，A、B、C三个选项中每一项都有对应的分数，将所选各项的分数加起来就是你的总分数。

1.ABC 1;2;32.ABC 1;3;23.ABC 3;1;24.ABC 1;2;3

5.ABC 2;3;16.ABC 3;2;17.ABC 3;2;18.ABC 1;2;3

9.ABC 2;3;110.ABC 3;2;1

测试结果

分数：21～30分，你很少为小事抓狂；11～20分，你仍需努力把每件事都看做是小事；21～30分，你把每件小事都放在心上，试着放松些!

重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云(1)

二、重塑自我：

悲观是萦绕心头的不散阴云

谁都希望自己是个乐天派，但往往做不到，人生中常常有许多不如意的事，所以不免时时悲观。有这样一句话："对于犹太人来说，悲观主义是一种奢侈的享受，犹太人决不允许自己享用它。"我们生活在这个世上，心情很容易受外界影响，尤其是在十七八岁的这个年龄段，想做到宠辱不惊、平和淡泊，有时候真的很难。无所事事处于被动状态的时候，复杂的感情不由得有几分悲观。在悲观中，我们可以磨炼性情，但不要选择消极，颓废人生。

悲观是一个幽灵

对于一件事情的看法，人们会因切入的角度不同而产生不易有的想法。一个悲观的人，事事都往坏处想，于是愁眉苦脸、愤世嫉俗，但他这样也不过是亲者痛、仇者快，苦了自己。除此之外，他的生活情绪一定会大受影响，还会连带地影响他人。

——〔美〕卡耐基

人们常常为不期而来的意外而烦恼不已，他们悲观失望，结果使自己的生活变得更加糟糕。这样做其实很愚蠢，既然我们无法改变事实，那么我们为何不改变面对事实、特别是面对坏事的态度呢?

生活中，每个人都会遭到各种打击与挫折：因为考试落榜而一蹶不振，因为事业上的不顺而垂头丧气，因为无法适应社会而忧伤……这样的人总是以自己悲观消极的想法看待这个世界，在他们心中，现实往往因悲观的思想而被他们丑化。

他们对自己的过去，不论辉煌与否，一概给以否定，心里充满痛苦和自责，口中有说不完的悔恨与遗憾。他们对未来没有信心，认为自己一无是处，做不好任何事，否定自己的能力和优势，把自己的缺陷无限放大。

张爱玲的一生积聚了很多矛盾，她是一个喜欢将生活艺术化，将艺术生活化的享乐主义者，又是一个对生活悲观的人，她是出身名门的贵族小姐，却把自己说成是一个自食其力的小市民;她明晓人情世故，而她自己待人接物却是独标孤高，我行我素；她悲天悯人，常常窥探芸芸众生“可笑”背后的“可怜”，而在现实生活中却冷漠寡情；她在作品里与人话家常，却在现实生活中始终与人保持着距离；40年代她在上海大红大紫，而几十年后，她却在美国深居简出，过着与世隔绝的日子。

有人说:“只有张爱玲才可以同时承受灿烂夺目的喧嚣与嫉妒的孤寂。”消极的思想使她始终抱着悲观的心态活在人间，这种悲观的心态使她不能真正地深入到生活当中，因此她常常是在两种生活状态之间左右徘徊。

张爱玲所具有的深刻悲剧意识，并没有把她引进西方文学中对人生彻底绝望的境界。因而在生活中，她时而沉浸于世俗的喧嚣中，时而沉浸于极度的寂寞中，最后孤独地死去。

张爱玲的人生悲剧，使我们看到了悲观对一个人的伤害是多么的惨重。而现实生活中，不仅文人有这样的悲观情绪，平常人也会遭遇这样的心情。当一个人在临近死亡的时候，突然发现了两个甜甜圈，乐观的人看到的是甜甜圈，而悲观的人看到的却是甜甜圈中那个空心的圈。

重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云(2)

一位著名的政治家曾经说过："要想征服世界，首先要征服自己的悲观。"在人生中，悲观的情绪笼罩着生命中的各个阶段，年少有之，年长有之。悲观是一个幽灵，如鬼魅般地随时偷袭一下，要征服它就必须征服自己的悲观情绪。人生中悲观的情绪不可能没有，要紧的是击败它，征服它。战胜悲观的情绪，用开朗、乐观的情绪支配自己的生命就会发现生活是多么有趣。

人生在世不如意事十有八九，这是一种客观规律，不可能以人的意志为转移。倘若把不如意的事情看成是自己构想的一篇小说，或是一场戏剧，自己就是那部作品中的一个主角，心情就会变好许多。一味地沉入不如意的忧愁中，只能使不如意变得更不如意。"去留无意，闲看庭前花开花落；宠辱不惊，漫随天际云卷云舒。"既然悲观于事无补，那我们何不用乐观的态度来对待人生，守住乐观的心境呢?

乐观是一个天使

卡耐基说:"我们也可以从关注自己的心灵做起。"我们应该学会换一种眼光看待人生，既然事情不能够十全十美，我们为何不过得快乐一点？悲伤的情绪留给那些天生爱生气的人去发挥吧！我们要对我们的人生负责。

有一位年迈的父亲，他有两个非常可爱的儿子。在圣诞节前夕，父亲分别送给两个儿子完全不同的礼物，他在夜里悄悄地把礼物挂在圣诞树上。第二天，哥哥与弟弟早早就起来了，迫不及待地想看看圣诞老人会送给自己什么礼物。哥哥的圣诞树上有很多礼物，一辆崭新的自行车，一把气枪，还有一个足球。哥哥一件一件地取下自己的礼物，却显得并不高兴，反而是忧心忡忡。父亲问他："这些礼物你都不喜欢吗？"哥哥指着自行车说："看吧，这辆自行车，我骑出去会非常高兴，但是如果撞到树上，就会把自己摔伤。还有，这支气枪，如果

我带出去玩，说不定会把邻居家的玻璃打碎，结果一定会招来一顿责骂的。而这个足球，迟早都会被我踢爆的。”父亲听后什么都没有说。

弟弟的圣诞树上只有一个纸包。当他打开纸包，竟然大笑起来，而且一边笑，一边在屋子里四处寻找。父亲问他：“为何这般高兴？”他回答说：“我的礼物是一包马粪，说明在我们家里一定有一匹小马驹。”最后，他真的在屋后找到了那匹小马驹。父亲也笑了：“多么快乐的圣诞节啊！”

乐观是一个天使。无论在学习、工作还是生活中，很多事情都是这样，乐观情绪总会带来意想不到的结果，而悲观只会使一切变得灰暗。

受苦的人没有权利悲观；失火时没有权利害怕黑暗；战场上没有怕死的战士。只有受苦而不悲观的人，才能战胜困难，走出困境。

有一串葡萄，第一种人先拣最好的吃，第二种人先拣最坏的吃。在一般人看来，第一种人该是乐观的，因为他每吃一颗都是最好的。生活中如果你面对一串葡萄，你该选择哪一种吃法？

重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云(3)

其实，每一种选择都反映出一个人的生活态度，也反映出你是怎样的一个人。你以什么样的目光看世界，世界就以什么样的目光看待你。人世间的许多事，或近或远，或远或近，往往是因自己的心态而改变的。人有时只要改变一下自己，便会有很多快乐和兴趣。当无法改变环境时，不妨改变一下自己，便会拥有另一番风景。分别也许是痛苦，但有一种距离美，过程的美，等待的美。

因此，我们不但要学会在开心的时候微笑，还要学会在困难面前微笑，只有这样才不会被挫折打垮，只有这样，才会告别悲伤与凄凉，迎接生活中的灿烂阳光。

沙漠里也有星星

悲观作为一种疑惑也好，作为一种反思也好，总是不经意地伴随着我们的所有，包括金钱、事业、健康，乃至于足球、高考。我们也时常嚷嚷着要乐观，但那是对别人的一种应付，转过身去，暗地里还总是哀鸣和悲叹，而偶尔的超脱也并不能使我们有所改观，反倒使我们又一次陷入了新一轮的悲观中，最终还是成了一种习惯，如同享受。

失败者的悲观是最常见的了，唉声叹气，怨天尤人，哀怨环境的恶劣，悲叹自身的无能，世界在他的眼里是如此的灰暗，人生在他的嘴里也是如此的毫无乐趣可言，唯有放弃才是最终的结果，而确实，他也放弃了，放弃得如此义无反顾和悠然自得，只剩下些许自说自话的怨言和毫无目的的愤怒。

周国平曾说过："悲观主义是一条绝路，冥思苦想人生的虚无，想一辈子也还是那么一回事，绝不会有柳暗花明的一天，反而窒息了生命的乐趣。不如把这个虚无放到括号里，集中精力做好人生的正面文章。既然只有一个人生，世人心目中值得向往的东西，无论成功还是

幸福，今生得不到，就永无得到的希望了，何不以紧迫的心情和执著的努力，把这一切追到手再说?”

其实，我们没有悲观的权利。生命本身并无可耻，只能说一些人的生活方式你接受不了而已。

小钱是一个年轻的女孩，但是她并没有同龄人般灿烂的阳光，悲观的情绪总是在她的周围萦绕，使她常常感到生活没有目标。而且最近这种情绪越来越强，似乎做什么事情都提不起精神，非常孤独，而周围的环境又让她感到很没意思。她也想改变自己，但是又感到自己的能力不足，特别消极，越来越自卑，不喜欢讲话，因此也就显得有些孤僻。小钱是一个爱思考的女孩，她曾经想过好长时间关于活着的意义，但她发现她找不到答案，她感到很迷惘，即将大学毕业，她不知道以后的路该如何走。

她在心理咨询室里对心理医生说:“我从小生活在一个不幸的家庭中，可以说是在邻居与同学的指点下长大的。我从小就感到很自卑、很悲观、很封闭，因此我从来交不到朋友，别人见到我的冷漠也不敢主动与我交流。现在长大了，有了一个男朋友，可是我总是很悲观，想着我们迟早要分开。他开始还可以忍受，可是现在常常因为这和我吵架，我知道自己太过分，可就是悲观。”

重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云(4)

悲观的人总是把失败看成是永久性的、普遍性的，如果某个阶段目标失败，就会认定自己在所有的目标中都将失败。悲观的人倾向于把失败看成是自身原因，认为自己要对失败负完全责任。

同样的人生，异样的心态，由于人的思想境界不同，看待问题的角度也不相同。同样的半杯水，悲观者说，唉，可惜啊，再差半杯水，杯子就完全空喽；乐观者则会说，哈，太好了，再有半杯水，杯子就满了。虽然两人面对的和拥有的都是同等的，客观存在的——半杯水，但却是两种说法，前者好像是透出一种消极和茫然，后者却是满怀希望，透露出一种热情和安慰。在现实生活中，你所感觉的苦、累或开心、舒坦，首先是人的一种心境，牵涉到人对生活的态度。

我们若看到一个破碗，可以想:“这个碗很漂亮，可惜破了一个洞。”但你可以反过来想:“这个碗虽然破了一个洞，但还是很漂亮！”如果你面对太阳，可以这样说:“早晨的旭日黄昏便成了残阳”;但你可以从另一个角度去想:“今天的落日明早依然是一轮朝阳。”事物的本身没有悲乐，而感受事物的心灵却有悲观和乐观之分，悲者，乐者，心态也。正如我们常言的“命运”，如何认识命运？理解命运？改变命运？重要的是我们对命运的态度。春来，捧一树绿叶;春去，还一身自在。不去追逐什么，也没有了忧伤和苦恼。天地间，没有不平的事，只有不平的心。云卷云舒，秋风做伴，从容淡泊。至于面对西风落叶，是忧伤还是闲适，就要看人的修行了。

真正能够品味生活的人，往往懂得训练自己，无论遇到何种情况都要做正面的思考。世界的美与丑，生活的好与坏，关键在于你要走出关闭自己的小屋！学会热爱生活，沙漠里也有星星，也会成为生命的绿洲。

用乐观战胜悲观

在生活中，具有悲观心理的人总是喜欢把小事化大。比如早上由于堵车上班迟到了，他们总要担心老板会不会生气，自己会不会被炒鱿鱼，甚至假想老板是不是早就不满意自己了，一直在找机会解雇自己等。为了一天的迟到他们会担心好几天。有悲观心理的人不仅自己活得不开心，也会影响身边人们的情绪，他们的悲观让他人的欢乐也有了负担。

心理学家认为一个人长大后是悲观还是乐观，取决于童年时所养成的看待事物的方式、归因的习惯。但是，这种习惯形成以后是可以改变的。那么，青少年朋友怎样才能成为一个乐观的人呢?

一、调整认知

对同一个人来说，不同的认知会得出不同的结论。悲观的人常常对自己有一些歪曲、错误的认知，认为自己“没有能力”、“很笨”、“大家都不喜欢我”等。他们的这些认知大多是消极、不客观、不符合实际的。

所以，对于悲观的青少年学生来说，首先要做的就是调整自己的这些不合理认知，要学会接受自己、悦纳自己、全面地看待自己，不要专看缺点而忽视了自己的优点与长处。每一个人身上都有独特的优势，要学会发现自己的闪光点。

重塑自我：悲观是萦绕心头的不散阴云(5)

二、调整归因

悲观的人总是喜欢把自己的成功归结于幸运等既不稳定又不可靠的原因，把失败归结于自己的脑子笨、能力差等不可改变的原因。这样，他们必然看不到任何希望，因为带来成功的运气是自己无法控制的，而让自己失败的能力又是无法改变的。

要想以乐观的心态面对人生，就必须调整这种不客观、不理智的消极原因。青少年要学会把成功归结为自己的努力、勤奋等可以改变的原因，或者归结为自己有能力、聪明等积极的原因，把失败归结为自己粗心、不够努力等可以控制的因素。

三、调节应对方式

悲观的人遇到困难时，常常采用两种应对方式，一种是退缩，另一种是自责。这两种方式都是消极的，对战胜困难是没有任何帮助的。只有调整自己的应对方式，以积极乐观的态度处理问题才能走出困境，重获信心。

四、树立信心

悲观的人常常对自己缺乏信心。帮助自己树立信心，对克服悲观情绪很重要。心理学家们认为信心的获得来自于对过去成功的体验。因此要树立信心关键的一点就是让自己体验到成功。

体验成功的诀窍就是为自己确立小的目标。比如你的最终目标是期末考试取得好成绩。这时你可以为自己制定一些子目标:在平时考试中取得好成绩等。要看到每实现一个子目标，自己就进步了一点，离成功也就更近了一步，因而也就更加对自己充满信心。

测测你的悲观指数

难得偷闲来到度假村，住进向往已久的高级饭店，放下行李，换上舒适的服装，心里觉得真是愉悦舒畅、轻松无比。这时你走近窗边，打开窗户之后，你看到……

A．一眼就看到饭店附设的豪华游泳池，同时有人在戏水

B．看到日月潭水面上有许多游艇

C．见远方隐约有一座小岛

D．就在窗前有一片小花园，种满了各式各样的植物

测试结果

选A的人，属于“45%悲观型”

一般来说，饭店房间的窗户，离附近的游泳池都不会太远。也就是说，虽然你的眼光并不短浅，但内心觉得未来是不可预测的，属于45%悲观的类型。建议你多看看名人传记，让他们的成功经验来激励你创造未来！

选B的人，属于“45%乐观型”

能一眼就看到整个日月潭的你，表示对未来抱持着颇大的展望，也有信心朝着自己的目标前进。可说是属于45%程度的乐观者。建议你做事前多看多听，避免流于过度主观。

选C的人，属于“90%超乐观型”

竟然能够隐隐约约地看见潭中远方的小岛，表示你实在是一个无可救药的乐观者。你的未来纵使有挫折、困扰，也无法阻止你继续乐观下去的天性！不过，建议你尽量把别人的意见听进心里，免得乐极生悲喔！

选D的人，属于“90%超悲观型”

虽然窗前的植物很美，但你只选择这么近距离的东西，可见你一定是个极为悲观的人。偶尔浮上心头的乐观念头，肯定一下子就被你心中的小恶魔给弄死了。建议你一定要多接触光明面的人、事、物，帮自己早日走出这超悲观的阴影！

善待自我：焦虑是难以跨越的火山(1)

三、善待自我:

焦虑是难以跨越的火山

英国诗人弥尔顿说过:“心灵有它自己的地盘，在那里可以把地狱变成天堂，也可以把天堂变成地狱。”人的一生总会充满许多迷惘、许多愧疚、许多坎坷、许多无奈，稍不留神，人们就会被自己营造的心灵监狱所囚禁。因此，青少年朋友一定要养成这样一个习惯：当你遇到不理想的生活状态时，不必焦虑，不必恐慌，要保持一颗平常心。这样你才会挣脱心灵上的各种枷锁，你的生活也因此而轻松快乐。

可怕的考试焦虑

在生活中我们总会遇到许多烦恼事，你第一次和一位重要领导见面，你的上司正在大发脾气，你遇到一场非常重要的考试，当对这些事束手无策时，就会感到强烈的焦虑。焦虑是由于感觉到了一种迫近的危险而产生的不愉快甚至是紧张、恐惧的情绪。“人生不如意事，十有八九”，焦虑在所难免，但是我们总会陷入焦虑的泥潭中而无法自拔。

小惠是某中学初三的住校生。某日下午第三节课后来到心理辅导室。在接待室耐心地等待，直至其他学生陆续走开，她才一个人走进了辅导室里间。刚刚坐下还未开口，她的眼泪就“噼里啪啦”地滚落下来。在会谈的50分钟时间里，她始终伤心地哭泣着，笔者先后给她递了4次纸巾，竟然全部湿透。她一边擦拭着眼泪，一边向心理辅导老师倾倒着心中的苦水——

我的成绩从班里第9名退到了40多名！月考刚过，分数还没公布，是我根据老师公布的答案自己估算出来的，我感觉得到的！很多题目我本来会做的，但不知为什么看错了。考试之前我很紧张，因为这是这学期第一次重要的考试，我特别看重它。和大家一样，我有充分的准备时间，但我就是毫无信心，而且惧怕失败。到了第一场语文考作

文的时候，突然脑子一片空白。等我回过神来的时候，什么都没有想，却已过去了十多分钟！我都不知道自己在干什么，怎么会这样啊？语文考完后我很担心，接下来的三门没有发挥好，特别紧张，每一门考试时都想上厕所！我当时只求把所学到的东西都能记起来，不要有什么遗憾就可以了。但考试时我却一点把握都没有，很多题目都不会做，出了考场之后才发现自己居然看错了好几道题。我也不知道怎么会这样的。

平时，我晚上一般在9点半就能睡着了，但这一个多月来几乎夜夜做梦，第二天起来觉得很累很累。白天脑子里昏昏沉沉，上课没有精神，听不进去！我心里真的很着急，这样下去我真的受不了了！

小惠所反映的是一种典型的考试焦虑情绪，这在现在的学生中具有相当的普遍性。持续的焦虑会导致抑郁，当事人会经常哭泣，睡眠质量很差，食欲减退，不喜欢运动，想象自己得了莫名其妙的某种疾病，甚至感到生活没有意思，严重的还会出现自杀念头。

善待自我：焦虑是难以跨越的火山(2)

一定程度的焦虑，即中等程度的焦虑是必要的，它能促进学生各种知识技能的获得，处理好人际关系，激发最有效的学习行为。一个人长期处于高焦虑状态，对学习是不利的。因此，长期的高焦虑和低焦虑都会给学习带来不利的影响。高焦虑的学生经常处于一种较高的紧张状态，常常容易激动，表现出高于一般人的动机或好胜心。低焦虑的同学一般反应比较迟钝，动作拖拖拉拉，精力较难集中。在学习、劳动、考试以及各种课外活动特别是竞赛活动中，缺乏主动性、自觉性、迫切性和自我提高的内驱力。

无论是长期的高焦虑还是低焦虑，都可能导致学习上的观察力减弱、注意力分散、记忆力降低、思维迟钝等不良后果，影响学习成绩的提高和身心健康。试想，如果一个人没有理想、没有目标，工作、生活和学习必然懒懒散散，提不起兴趣。反之，如果一个人有远大的理想、有追求，必然会想方设法去争取成功，在这个过程中，会有挫折、有困惑，之后再抗争——自然焦虑就产生了。所以，长期的焦虑我们要想方设法给予消除，适度的焦虑我们要给予维持。这就像航船，有风平浪静，也有急流险滩，更多的是奋力拼搏——这才是美丽的风景，才可能到达幸福的彼岸！

杞人忧天毫无意义

焦虑是我们生活中不可避免的一部分，每个人都会在生活中的某个时刻为某一件事情而感到焦虑。

现代社会是充满竞争和挑战的时代，或者说是一个“机遇”和“危险”并存的社会。在这样的环境里，保持一份豁达与从容好像很不容易，许多人也许都希望拥有一种宁静的心态，然而我们却常常被焦虑所围困。

石油公司的一些运货员私自扣下了给客户的油量，卖给了他人，而老板对此毫不知情。一天，政府的一个稽查员来找老板，对老板说

他掌握了关于老板的员工盗卖石油的证据，要检举他们。但是，倘若老板贿赂他，给他一些钱，他就会打消这个决定，放他们一马。老板不赞同他的想法和态度，因为老板认为这是那些贩卖不法石油的员工的问题，与自己无关，但是法律又有规定“公司应该为员工的行为负责”。况且，一旦案子上了法庭，有些媒体就会来炒作，就会毁了公司的名誉和生意。老板开始焦虑，并因此而生病，三天三夜不能入睡，他一直在想:我到底该如何办才好呢？是给那个人钱呢？还是不管他，随便他怎么办？

老板终于决定不这样担忧了，他问自己：如果不给他钱的话，最坏的结果会怎样呢？答案是：公司垮掉，事业被毁，但是他不会被关押起来。而后呢？他可能会找个工作，其实也没有那么坏。一些公司也许愿意雇用他，因为他很精通石油。因此，很有趣的是，他的焦虑开始减轻，然后，他开始冷静地思考解决的方案：除了给他金钱或者上告外，还有没有其他办法？找律师啊，他也许有更好的点子。

第二天，老板去见了律师。晚上，他睡了一个好觉。过了几天，律师要老板去见地方检察官，并将全部情况告诉检察官。意外发生了，当老板讲完情况后，检察官说，这件事我知道，那个自称政府稽查员的人是一个通缉犯。老板心中的石头终于落了下来。这次经历让他永远难忘。从此以后，每当他开始焦虑担心的时候，他就会用这个经验帮助自己摆脱焦虑。

善待自我：焦虑是难以跨越的火山(3)

焦虑是一种没有明确原因的、使人不愉快的紧张状态。适度的焦虑可以使人的警觉度得到提高，身心潜能得到充分调动。但是若焦虑过度，就会妨碍我们去应付、处理面前的危机，甚至会妨碍我们的日常生活。

想象的不幸往往比真实的不幸更加可怕。焦虑者往往会把他们的焦虑高潮归咎于引起他们焦虑时正在做的事情，并从此害怕和回避那样的具体情境。而恰恰是这种害怕和回避，加重了他们的焦虑体验。所以，对于处在焦虑中的当事人而言，最重要的就是要引导他们直面焦虑。

无法入睡的商人

与悔恨内疚一样，过分焦虑也是人性的一种消极而毫无意义的缺陷之一，是一种精力浪费。当你悔恨时，你会沉浸于过去，为自己的某些言行而不快或沮丧，在对往事回忆中消磨掉自己的时光。当你产生焦虑时，你就会利用宝贵的时光，无休无止地考虑将来的事。而对我们每个人来说，不管是沉浸于过去，还是焦虑未来，其结果都是一样的：徒劳无益。

一个商人在床上翻来覆去、折腾了足有几百次却依然难以入睡。妻子不停地劝慰丈夫说；“睡吧，别胡思乱想了。”

“唉，老婆子啊，”丈夫说道，“你是没有受过我这样的罪啊！我几个月前借的那笔钱，到了明天就该还钱了。但是你知道，我们家哪儿有钱啊！你也是知道的，借给我钱的那些邻居们的心比蝎子还要毒，钱要是还不上，他们肯定饶不了我。就因为这个，我能睡得着吗？”接着他又开始在床上翻来覆去。

妻子继续劝他，让他宽心：“睡吧，到了明天，办法总会有的，说不定我们能够弄到钱还债的。”

“还不了啦，没有一点办法啦！”商人喊叫着。

最后，妻子无法忍受了，她爬上了自家房顶，对着邻居家大声喊道:“你们知道吗？我丈夫欠你们的钱明天就要到期了。但是现在我要告诉你们的是：明天我丈夫没有钱还你们的债！”说完她回到卧室，对丈夫说:“这回睡不着觉的不是你，而换成他们了。”

如此众多令人焦虑的事情，有旧的，也有新的，有重大的，也有微小的。到哪里可以找一间合适的房子，找一份好一点的工作？怎样才能使那个可恶的主管对你有好印象？明天的考试会不会太难？作业还没有写完，明天会不会遭到老师的批评……可怜的人，脑子里的思绪东飘西荡，似乎永远不会再入睡了！

请记住一点，世界上没有什么事情是值得焦虑的。而当我们身患焦虑时，是可以试着改变自己的。什么都不做，什么都不想，看看身边美丽的景色，放松一下自己的心情，肯定会有意想不到的效果。

有一位猎人看到一件有趣的事情：一天，他偶然发现村里一位非常严肃的老人在和一只小鸡说话游戏。猎人感到很奇怪，为何一个生活严谨、不苟言笑的人会在无人时快乐得像个孩子一样呢？

于是他带着疑问去问老人，老人说：“你为何不把弓带在身边，并且每时每刻都把弦扣上？”猎人回答说：“天天把弦扣上，弦就会失去弹性。”老人便说：“我与小鸡游戏，理由也是如此。”

生活也是一样，每天都有做不完的事。但是我们有没有认真想过，如果天天为无尽的事情疲于奔命，最终这些使我们焦头烂额的事会超过我们所能够承受的极限。

善待自我：焦虑是难以跨越的火山(4)

一封救命的降书

总有许多人，为焦虑而毁了他们的生活，因为他们无法接受最坏的东西，不肯因此而进行改进，不愿意在灾难中想办法救出点东西来，他们整个身心都投入到利弊得失的焦虑之中——最后，他们只有损失，并成为这种情绪的牺牲品。

因此，我们应该学会从巨大的灰色心理焦虑中走出来，不再为焦虑而盲目地摸索；我们要稳稳地站在地面上，而且还可以确定自己所占的位置；我们在心理上要能接受最坏的后果，因为当我们有了最坏打算后，就不会再有什么损失了，横竖一切都已显得微不足道，换句话说就是，一切都可以失去，也都可以回来。

格兰特围攻里奇蒙德的9个多月，李将军带着手下饥饿不堪、衣衫不整的部队被打败。一次，几个兵团的人都开了小差，剩余的人在他们的帐篷里祈祷——哭着、叫着，看到了各种幻象。眼看战争接近尾声，李将军手下的人放火烧了里奇蒙德的烟草仓库和棉花，还烧了兵工厂，然后他们在焰火升腾的黑夜里弃城而逃。此时格兰特乘胜追击，从两侧与后方对南部联军进行夹击，而骑兵则从正面截击，拆毁了铁路线，俘获了所有运送补给的车辆。

因剧烈头痛而眼睛接近失明的格兰特无力跟上队伍，就暂时停留在一个农家。“我在那里过了一夜，”在他的回忆录里写道，“我的两只脚泡在芥末冷水里，还在我的两个手腕和后颈上贴了芥末膏药，希望第二天能够复原。”

第二天早上，他的伤果然复原了。然而使他复原的，不是芥末膏药，而是一封李将军的降书。

“当那个军官走到我面前时，”格兰特写道，“我的头痛得非常厉害，但是一看到信的内容，我就立刻好了。”

显然，格兰特是由于紧张、焦虑和不安才生病的。一旦想到他的成就与胜利，就马上好了。

当我们焦虑的时候，思想激烈碰撞，不能形成一个定式，最终只能丧失所有做决定的能力。然而，若是强迫自己接受现状，有了一定的精神准备，那么我们就能衡量所有可能的情况，进行缜密的考虑，使我们的思想充分集中，从而想办法去扭转局势。

很多时候，人们都会忽视坏情绪对自身造成的负面影响，使健康出现不可忽视的危机。健康是我们一生最重要的资本，失去了健康，即使有再多的财富也是徒然。因此，我们青少年要还自己一片晴朗的心空，让健康永驻。

把焦虑驱除心外

焦虑心理是一种担忧的反映倾向。青少年学生处于青春期，其个体生理环境与社会环境处在不断发展变化中，内外纷繁复杂的刺激时刻影响他们，容易导致他们的心理失衡，产生各种焦虑，从而影响青少年学生身心健康发展。

在不同的刺激条件下，青少年学生会产生各种不同的焦虑心理。具体表现为：一是学习焦虑。我国心理学家最近的调查结果表明，目前青少年学生的心理健康方面存在的主要问题是“学习和考试焦虑”，居各问题之首。二是生理焦虑。即因自身生理发展不适应而引起的焦虑。三是心理发展焦虑。即由于自我意识的发展，“成人感”增强，却未获得他人应有的承认与尊重而产生的焦虑。四是人际关系焦虑。即因无法适应各种人际关系而引起的焦虑。五是生活焦虑。即由于无法适应生活环境和条件的变化而引起的焦虑。如有的在外上学不适应当地的环境、饮食和生活习惯等；有的缺乏独立生活与适应社会的能力等。

善待自我：焦虑是难以跨越的火山(5)

上述的五种焦虑心理表现，如果是短时的、轻度的，则对青少年身心健康不会有太大影响，但如果是持续的、强度较大的，则会影响青少年学生健康人格的形成和发展。

青少年学生焦虑心理的调适，作为学生，应做好自我调适。

一、多倾吐，少独处

青少年学生处于焦虑不安、忧郁烦闷的情绪状态时，应多活动，即多走走、玩玩、看看，俗称“散散心”，同时多跟亲近的人、要好的朋友倾诉内心的苦闷和忧虑，这样既可减轻心理压力，宣泄不良情绪；还可得到别人的开导、指点，往往别人的寥寥数语，会令你如同拨开九重阴霾，心中豁然开朗。

二、多分析，少盲虑

青少年学生常常会体验到焦虑，但有些同学的焦虑是模糊的，不清楚自己真正焦虑的事情是否值得焦虑，更没有认真地考虑怎样对待，任凭焦虑的不断累积，加重心理负担，最后导致焦虑症等影响心理健康。因此，有焦虑感的学生不妨少点盲目忧虑，多对自己的焦虑情绪进行深入具体地分析，其结果就可以去伪存真，减少一些虚假忧虑。开始时会感到有很多想法和事实可记，渐渐地记的内容就会日渐干枯，最后会清醒地认识到原来在很多方面是自己吓唬自己，而不是焦虑本身在作怪。

三、多行动，少空想

青少年学生由于缺乏经验与良好的心理素质，在面对各种焦虑因素时就会忧心忡忡，甚至惊慌失措，使得事情越来越糟，最后真的到了不可收拾或一败涂地的地步。其实如果我们一开始就少一些空想，多一些积极主动，脚踏实地的努力，就会使事情向好的方向发展，最终减轻或消除焦虑。

测测你有考试焦虑吗

本问卷可以检测中学生的考试焦虑程度，共有33个题目，每题有A、B、C、D四个备选答案，每题只能选一个答案，请根据自己的实际情况选择相应的答案。A—与自己的情况很符合；B—比较符合自己的情况；C—不太符合自己的情况；D— 一点都不符合自己的情况。

1. 在重要考试的前几天，我会寝食难安。 A B C D
2. 在考试前，我会感到烦恼。 A B C D
3. 在考试前，我会烦躁，而且脾气变得很坏。 A B C D
4. 在考试前，我总预感到这次将要考砸。 A B C D
5. 在考试前，我经常做关于考试的梦。 A B C D
6. 一想到即将到来的考试，身体就会发僵。 A B C D
7. 临近考试时，我总会拉肚子。 A B C D
8. 越是接近考试，我的注意力越是不能集中。 A B C D
9. 一想到就要考试了，对于任何文娱活动都感到没有兴趣。

善待自我：焦虑是难以跨越的火山(6)

A B C D

10. 在紧张的复习中，经常会想：如果这次考不好怎么办。
A B C D

11. 到了考试那天，我会更加不安。 A B C D

12. 听到考试的铃声响起，我就会心跳加速。 A B C D

13. 遇到大型的考试，我的脑子就比平时反应慢。 A B C D

14. 看到满满的考试题目，而且很难，我会非常不安。 A B C D

15. 每当考试时，我都会变得很紧张。 A B C D

16. 在考试中，我会手脚冰凉。 A B C D

17. 每遇到很难的考试，我都会害怕自己考不过。 A B C D

18. 在考试时，我会头脑一片空白，什么也想不起来。 A B C D

19. 在紧张的考试中，我会注意力集中不起来，而且总
会思考与考试无关的事情。 A B C D

20. 在考试时我会走神，一时忘了自己在考试。 A B C D

21. 考试时，我去厕所的次数会比平时多。 A B C D

22. 考试时，我总会流汗。 A B C D

23. 考试时，我常会把题目看错。 A B C D

24. 考试时，我会紧张得手发抖，字都写不好。 A B C D

25. 一面对重要的考试，我就会产生头痛。 A B C D

26. 每当交卷的时间到了，而我还没有做完全部题目时，
就会手足无措，满头大汗。 A B C D

27. 如果我的成绩考得不好，父母和老师就会严厉批
评我。 A B C D

28. 考试过后，发现自己会的题没有答对，就会恨自己。
A B C D

29. 好几次重要考试之后，我拉肚子了。 A B C D

30. 我特别讨厌考试。 A B C D

31. 如果考试不计分数，我会喜欢考试。 A B C D

32. 在现在这样紧张的情况下不应该进行考试。 A B C D

33. 如果不考试，我想我会学到更多的知识。 A B C D

计分标准

选A得3分，选B得2分，选C得1分，选D得0分。然后算出你的总得分。

测试结果

总分为：0～24分，你对考试镇定自若，沉着冷静；25～49分，你有轻度焦虑；50～74分，你有中度焦虑；75～99分，你有重度焦虑。

突破自我：抱怨是转嫁责任的心灵愚昧(1)

四、 突破自我：

抱怨是转嫁责任的心灵愚昧

荀子曰：“自知者不怨人，知命者不怨天；怨人者穷，怨天者无志。”有自知之明的人不抱怨别人，掌握自己命运的人不抱怨天;抱怨别人的人则穷途而不得志，抱怨上天的人就不会立志进取。在市场经济的大潮中，任何牢骚满腹、怨天尤人的举动都毫无意义，任何成功之道都不是抱怨出来的，而是走出来的。

化抱怨为感激

只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——〔法〕罗曼•罗兰

在现实生活中，我们很容易发现，有些人很喜欢抱怨。这些人说起话来总带着不满意的、抱怨别人的口气。这样的人，好像世上没有几件事能让他称心如意。

当然，人与人，人与社会，是一个相互联系、相互矛盾的统一体，在其运动的过程中有些磕磕碰碰，烦闷、不快在所难免。问题是，总是抱怨别人或环境，不说对别人，就是对自己的生活和事业，也是没有半点益处的。

有一个小和尚，他尽管遁入空门，却依旧不能看破红尘。他一直非常苦恼，认为自己的生活实在是苦。终于有一天，他把自己的苦恼告诉了师父。

师父说:“你知道自己的父母是谁吗？”

小和尚答道:“不知道，我从小在寺院里长大，我是被父母抛弃的孤儿。”

师父又问:“那么，你恨他们吗？”

小和尚答道：“不恨，因为他们是我的亲生父母，我骨取之于父，肉取之于母，没有他们就没有我。我对他们何来的恨呢？”

师父轻声叹了一口气："在我发现你的时候，你已经奄奄一息，你的喉咙差一点就被人割断，而凶手正是你的父母。他们正被一群日本兵追杀，害怕你受到惊吓而哭叫，所以就要割断你的喉咙，现在你明白了真相，你恨不恨他们？"

听完之后，小和尚有些伤心，但依然斩钉截铁地回答说："不恨，假若当时换作是我，我也会这样做的。"

师父说："你不恨他们，是因为你感激他们生下了你。那么你为何要恨生活给你痛苦呢？难道生活不是更值得你去感激吗？"

若干年后，这座寺院有了很大的名气，许多人都会来这里参佛。而寺院的住持就是当年的那个小和尚，因为他终于领悟了感激，同时，他还会告诉来这里参佛的每一个人要学会感激。

生活告诉我们，世界上没有完美无缺的事物，许多事物常常都是一把双刃刀，如果只看到刀刃的一面，那么受伤的永远是自己。因此，我们要少一份抱怨，要想对他人心存感激，就要常怀慈悲之心、仁爱之心；要想有一颗感激之心，一份感激，就要多给予少索取，令自己心安理得。与别人发生矛盾时心存感激，就会使你想起曾经他对你的关怀与帮助，化解心灵的隔阂。对现实不满时心存感激，就会使你对生活产生美好的信念，从而生活得更好。

突破自我：抱怨是转嫁责任的心灵愚昧(2)

抱怨同样于事无补

生活中总是有很多人喜欢抱怨，他们抱怨上司、抱怨同事、抱怨朋友、抱怨家人，似乎只要和他有接触的人或事他都会抱怨个不停。因为这些抱怨，他们每天都在灰暗的心情下度过，其不知这些抱怨不仅会伤害他人，也会使自身受到伤害。如此一来，在抱怨的阴云下，每个人都不得安宁。

严玉是一位女教师，她很不满意自己的面孔，看哪都感到不顺眼，为此她决定去做整容手术。整容医师仔细端详着她，觉得她长得并不难看，问题在于她把自己评价得太低。但是整容医师还是给她做了手术，稍微改善了她的五官，但都是一些小手术，比她要求的要少很多。

严玉非常不高兴，她一边看着镜中的自己，一边抱怨道："啊，看来你并没有对我的面孔作太大的改变。"整容医师说:"其实，你的脸孔只需稍作改变即可，唯一的问题是你错误地使用了你的面孔，你把它当成一个面具，用来遮盖你的真实感觉。"

严玉低下头伤心地说："我已经尽我最大的努力了。"

整容医师理解地望着她，严玉沉默了一会儿，终于袒露了自己的心声：每天她在学校里，都似戴着面具，亮出最好的一面，而隐藏起全部的感情，只留下自己认为"正确"的那部分。三年的教学生活中，学生们总是嘲笑她。

整容医师说："学生们嘲笑你，是因为他们看出了你在演戏。身为一名老师，不一定非要表现得非常完美无缺，偶尔也可以表现得愚笨一点，孩子们仍然会尊重你。摘掉你的面具，你也会更喜欢自己。"

离开了诊所，严玉的心情好多了。从此以后，她再也不担心自己的面孔，也不再抱怨了。

我们的天空本该是明媚的，但是抱怨仿佛阴云一样笼罩着明朗的蓝天。喜欢抱怨的人未必不善良，然而却总是不受欢迎。抱怨就像一个气球被烟头烫破一个洞，使自己与别人同时泄气。抱怨除了使你失去朋友和生活的勇气外，真的是于事无补。我们要拒绝抱怨，如果遇到问题，就要想尽办法去改变环境、克服困难。我们要摈弃抱怨，因为抱怨是坏习惯，因此我们要化抱怨为抱负，化怨气为志气。

智慧的人生就是尽量少抱怨

生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何，因为生活是由思想造就的。

——〔美〕诺曼•文生

爱抱怨的人，首先是用自己理想化的模式，去套生活中的现实，结果常常事与愿违。还有的人是看问题过于狭隘偏颇，只考虑自己，不顾及其他，凡是不对自己脾气的，都一概予以否定。再就是用放大镜甚至是显微镜看人，将别人微不足道的缺点放大。

有很多人都生活在抱怨与郁闷之中，那是因为他们总是对环境有这样或那样的不满，而看不到生活中快乐幸福的一面。

一个人对自己的命运坎坷很不满意，于是向上帝乞求改变自己的命运。上帝对他说："如果你能在人世间找到一个对自己的命运十分满意的人，那么你的厄运就可以结束。"接下来，这个人便开始了寻找的历程。

有一天，他来到了皇宫，询问高高在上的天子是否对自己的命运很满意，天子长叹道："朕虽贵为国君，却每日寝食难安，无时无刻不担心自己的皇位能否长久，忧虑我的国家能否长治久安，还不如一个悠闲自在的流浪汉！"于是这人又去询问正在晒太阳的流浪汉是否满意自己的命运，流浪汉捧腹大笑："你不是在开玩笑吗？我一天到晚肚子都填不饱，怎么可能满意自己的命运呢？"就这样，在世界的任何地方，被询问的人说到自己的命运竟无一不哀叹不已，满腹怨言。因此这个人终于醒悟了，再不抱怨生活。

突破自我：抱怨是转嫁责任的心灵愚昧(3)

世界是美丽的，然而世界也是有缺陷的；生活是美丽的，可是生活同样是有缺陷的。因为美丽，才值得我们来这个世界上走一回；因为有缺陷，才需要我们去将其弥补。既然抱怨同样于事无补，那就尽量少抱怨或者不抱怨，这才是智慧的人生。

不要为抱怨找借口

一位伟人说过："有所作为是生活中的最高境界。而抱怨则是无所作为，是逃避责任，是放弃义务，是自甘沉沦。"不管我们经历怎样的境遇，一味地抱怨不已，只会是于事无补，而且会把事情弄得更加糟糕，尽管这不是我们想要的结果。

一个傍晚，过路的神看到一位年轻人正坐在一块石头上叹气，在他的身旁摆着一担柴火，明显是刚从山上砍的。

"年轻人，你有什么困难吗？"神疑惑地问道。

"唉，每天上山砍柴前，我都计划好要砍两担柴的，可是，每次不是斧子钝了，就是体力不支，因此我的目标从来没有实现过。为这，我很沮丧，每天都过得很不开心。"

"年轻人，很多事强求不来，一切顺其自然，就不会徒生那么多烦恼了。"说完后，神就消失了。

一切顺其自然，说来容易做起来难，但若是你真能做到这一点，那么，你就会从中受益很多。

有人说，一个人如果在青少年时就知道永不抱怨的价值，那真的是一个明智而良好的开端。如果我们还没有修炼到这种境界，那么就记住：倘若事情没有做好，就不要为抱怨找借口。

一个人经过一棵椰子树，正巧，一只猴子从树上扔下来一个椰子，击中了他的头。

没有想到，他摸了摸被打中的头，然后捡起椰子，吃椰肉、喝椰汁，最后还用椰壳做了一个碗。

试想，如果猴子扔下的那个椰子击中的是你的头，你会怎么做呢？咒骂？怨恨？或者教训猴子一顿？这些都无济于事，而且会使你的心情变得更糟。如果你能够像故事中的人一样，怀有一个积极的心态，那么你可能会感谢那只猴子，因为没有猴子的淘气，你虽没有头上的肿块，但也没有椰子。如果没有这些，你也许无法解决旅途中的无聊、寂寞和饥饿。

没有人喜欢抱怨的人，因为抱怨的人根本不会有好的未来。青少年是人类的明天与希望，更应该跨越抱怨这堵石墙，积极思考，付诸行动，信心百倍地大干一场，相信没有抱怨的天空会更加美好。

与抱怨说再见

具有抱怨心理的人，生活中的每件事都会成为他们抱怨的对象。生活中充满着不如意，有些人习惯了抱怨，抱怨生不逢时，抱怨命运不公，抱怨造化弄人，在抱怨中，对于存在的幸福熟视无睹，不懂珍惜，却单纯地放大缺憾，在抱怨中斤斤计较、患得患失，总认为别人欠自己的：生活环境太差，休息时间太少，命运对你不公，等等，从这些人的嘴里根本听不到感恩，因为他们从来就只想着自己从别人处应该得到什么，而从不管自己应该付出些什么。

除了抱怨之外，是不是该学着把看事情的角度稍稍修正，将自己从自己的躯壳抽离，站在另一个角落看看自己。佛家说，要懂得缩小自己，才能看见自己的缺点，看见他人的好，如果一味地抱怨，一味地攻击，除了制造口角之外，就只会令自己变得更加面目可憎而已。

有个寺院的住持，给寺院立下了一个告别的规矩，每到年底，寺里的和尚都要面对住持说两个字，第一年年底，住持问新和尚最想说什么，新和尚说“床硬”，第二年年底，新和尚说“食劣”，第三年年底，新和尚没等住持问，就说“告辞”。住持望着新和尚的背影自言自语地说：“心中有魔，难成正果，可惜。”住持说的“魔”就是新和尚心中没完没了的抱怨。

抱怨有什么用呢?不会因为你的抱怨，一个差环境就会变成一个好环境。不会因为你的抱怨，周围的人就会对你好起来。客观条件不会以你的主观意志为转移，为什么不想想怎样在既定条件下发挥自己的主观能动性呢?如果继续一味地抱怨，不能调整自己的心态，那么你只能让后果变得更糟，倒霉的仍然是自己。

因此，青少年朋友们，让我们经过自己的努力驱除抱怨心理，让抱怨在我们的生活中少之又少，直至消失!

一、用心做好自己的事

一个人的能力有大有小，但是，他完全可以去做自己能够做、能做得好的事。人的精力是有限的，把有限的时间尽量用于琢磨做好自己的事，哪还有时间去自寻烦恼呢?

二、和衷共济，与人为善

我们每个人都好比棋盘上的一粒棋子，不论是将帅还是兵卒，都有一定的权力，这种权力是与我们的社会角色相符合的，可以自行支配的力量。如果我们每个人都能像?棋子那样，通盘考虑，既能恪尽职守，又能为其他人的存在创造便利，那么，我们的权力就可以形成一种强大的合力，这种合力有利于自身的发展；反之，那将是抱怨的根源。

三、学会排遣，善于调整自己

抱怨，不仅不利于解决问题，而且还有损于健康。来一点换位思考，矛盾就不那么激烈了；心胸宽广一点，问题就不那么严重了。过去的已经过去，未来的还未到来，一切抱怨都是无益的，问问自己现在能够做些什么、能够做好什么，才是最重要的。

镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦(1)

五、 镇定自我：

浮躁是扰乱内心宁静的琴弦

纷繁的世界，涌动的人潮，还有一颗颗浮躁的心，便是这个时代的主元素。于是，“快餐式”的文化也就有了它们的生存空间，得以在这个世界大行其道。渐渐地，我们变得浮躁起来，然后整个世界也都浮躁了起来。反观现实，我们更需要“看庭前花开花落，望天上云卷云舒”的平和心态，以此去思考生活，定位人生。踏踏实实地走好脚下的每一步，去开始充满汗水的征程，不断追逐梦的旅程！

坚持不如放弃

很多时候，坚持未必会成功。当你强行做而又做不到一件事的时候，必然会导致浮躁，你不妨学会放弃，放弃痛苦的追求。有些事情就是这样，换一种活法，说不定会给你带来新的转机，或许你会因此而惬意无比。

一对师徒走在路上，徒弟发现前方有一块大石头，他就皱着眉头停在石头前面。

师父问他：“为什么不走了？”

徒弟苦着脸说：“这块石头挡着我的路，我走不下去了，怎么办？”

师父说：“路这么宽，你怎么不会绕过去呢？”

徒弟回答道：“不，我不想绕，我就想要从这个石头前穿过去！”

师父：“可能做到吗？”

徒弟说：“我知道很难，但是我就要穿过去，我就要打倒这个大石头，我要战胜它！”

经过艰难的尝试，徒弟一次又一次地失败了。

最后徒弟很痛苦:“连这个石头我都不能战胜，我怎么能完成我伟大的理想！”

师父说：“你太执著了，你要知道有时坚持不如放弃。”

生活在五彩缤纷、充满诱惑的大千世界中，每一个心智正常的人，都会有追求、理想和憧憬。否则，他便会胸无大志，自甘平庸，无所建树。然而，历史和现实生活告诉我们：有时坚持未必会成功，我们必须学会放弃。

生活有时候会逼迫你不得不改换爱好，不得不放弃你的远大理想……

人生其实就是一个选择的过程，选择对了，是成功的帆；选择错了，势必会南辕北辙。特别是遇到追求的目标不可能实现时，果断地放弃不失为一种明智的选择。

如果你走进一条无路的死胡同，你应该赶快放弃前进，必要地回头，可以使你找到出路，否则你只会悲惨地撞死。

放弃，不是自认失败，而是在寻找成功的契机，今天的放弃是为了明天的获得。放弃，也许使你为期待的目标失去了好多，有些甚至是很珍贵的，可你却不应该后悔，你要知道：没有放弃，就不会有更牢固的拥有和获得。学会放弃，在放弃中你才会打败错误，战胜自我，走进一个多彩而绚丽的立体世界。

镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦(2)

沏茶的哲学

有些人，内心缺少宁静，做事就凭脑子一热，常常既没有准备，又没有计划，只要兴致一来就动手去做，恨不得一锹掘出一眼井，一口吃成个胖子。然而结果却常常事与愿违，反倒是欲速则不达。因为，他们大多犯了浮躁的毛病，他们不懂得循序渐进，而一味地追求急功近利。明代边贡《赠尚子》一诗中这样写道："少年学书复学剑，老大蹉跎双鬓白。"说的是有些年轻人正要坐下学习书本上的知识，忽而又要去学舞剑，这般浮躁，任时光匆匆流逝，最终只落得个白发苍苍。

有一个多次失意的年轻人，感到自己在工作单位很没有面子，单位的领导没有让他担任重要的职位，也没有提拔他的意思……因此，他决定出去寻求名人指点。他不远千里来到普济寺，慕名找到老僧释圆，非常沮丧地对老僧说："人生处处不如意，活着好似偷生，没有什么意思。"

释圆镇定地听着年轻人的唠叨与叹息，等年轻人说完之后，他才吩咐小和尚道："这位施主远道而来，去烧一壶温水送过来。"

过了一会儿，小和尚提了一壶温水过来。释圆捏了茶叶放进杯子，然后倒进温水，放在茶几上，面带微笑地请年轻人喝茶。杯子里冒出微微的热气，茶叶静静地浮在上面。年轻人不解地问道："宝刹为何用温水沏茶？"

释圆笑而不答。年轻人喝一口细细品味，不住地摇头："一点茶香都没有。"

释圆说道："这可是闽地最有名的茶叶铁观音啊！"

听后年轻人又端起杯子细细品尝，然后肯定地说："真的一丝茶香都没有呢。"

释圆又吩咐小和尚道："再去烧一壶沸水送过来。"

一会儿过后，一壶冒着腾腾白气的沸水被小和尚提了进来。释圆走过去，又拿了一个杯子，放进茶叶，倒进沸水，再放在茶几上。年轻人低头看去，茶叶在杯子里上下翻动，丝丝清香不觉入鼻，让人望而生津。年轻人正要端杯，释圆趁势挡开，又提起水壶倒入沸水。这时茶叶翻腾得更加厉害了，更醇厚、更醉人的茶香缕缕升腾，弥漫在禅房的各个角落。释圆如此注了五次水，杯子终于满了，满满的一杯绿茶，端在手上香气扑鼻，喝上一口沁人心脾。

释圆微笑着问道："现在施主可知道，同是铁观音，为何茶味迥异？"

年轻人想了一会儿说："一杯用温水，一杯用沸水，所用的水不同。"

释圆点头道："用的水不同，茶叶的沉浮就不一样。温水沏茶，茶叶漂浮于水上，怎么会散发茶香？沸水沏茶，反复多次，茶叶浮浮沉沉，释放出四季的韵味：既有春的清幽、夏的炎热，又有秋的丰硕和冬的甘洌。芸芸众生的人世，与沏茶的道理相同，温度不够的水不可能沏出一壶好茶，同样，能力不足的人也不会处处得力，事事顺心。要想摆脱失意，最好的办法就是勤学苦练，提高自身的能力。"

镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦(3)

年轻人听完后，顿时省悟，回去后勤奋学习，虚心向人请教，不久就得到单位领导的重用。

水温够了茶才香，工夫到了自然成。一个人要想取得成功，就要学会稳健、不浮躁，只有不断地要求自己，完善自己，才会使自身不断适应社会和时代的变革。人们内心涌起的浮躁大多由自我定位不准而起，或者说是自我评价不客观，或者说对周围环境的观察不准确。总是以自己的所长去衡量别人和外界，总觉得自己作的贡献是巨大的，总觉得自己的成绩是斐然的，所以渴望得到丰厚的回报。当期望变成失望之时，便牢骚满腹，怨天尤人，甚至自暴自弃，自然而然地由浮躁而郁闷、而痛苦了。

只要心态好，生活自然会快乐。人们对待外界的态度是由其心态决定的，同样的事情，以良好的、积极健康的心态来勇敢面对，自然是办法多于困难，快乐多于郁闷。

生活是一面镜子，你对它微笑，它也便对你微笑。你踏实、勤奋、积极地面对生活，所收获的自然是成功和快乐。

在这个物欲横流的世界里，到处充满着诱惑，而如此多的诱惑，会使人变得浮躁。因为他常常会想，别人可以拥有的，我为什么不可以有？然而事实就是如此，你越是迫不及待，你就越不易成功，因为浮躁会占据你的思想，使你的头脑不再清醒，以至于不能制订正确的计划以稳步前进。结果只会适得其反。李嘉诚之所以成为华人首富，不是靠什么急功近利，而是一步一个脚印，踏踏实实奋斗了几十年得来的，而他的奋斗，同样充满了艰难与困苦。一个浮躁的人，是没有耐心去品味这些滋味的，也许他们一碰到这样的坎坷与曲折，就立刻退缩了。然而李嘉诚，他深知：只有经历千辛万苦，才能拥有最终的甜美。

耐心，才会酿出好酒

在我们生活中的各个侧面，浮躁的心态无时不在，无处不有，有精心制作“皇帝的新装”的浮躁，有“移花接木”和“经济实惠”的浮躁，更有信手拈来、“一挥而就”的浮躁。投射到每个人身上就是：做事情三心二意，浅尝辄止；或者是东一榔头西一棒槌，既要鱼又要熊掌；或者是这山望着那山高，静不下心来，耐不得寂寞，稍有不顺就轻易放弃，贪图安逸，逃避劳神，敷衍塞责，惰性膨胀，从来不肯为一件事倾尽全力。究其实质不外乎是急于求成，渴望结果的超常迫切心情。

曾经有兄弟二人，他们非常有孝心，为了给母亲治病，每天都要上山砍柴。有位神仙为了帮助他们，便告诉他们二人，用四月的麦子、八月的高粱、九月的稻谷、十月的豆子、腊月的白雪，把这些放在千年泥做成的大缸里密封七七四十九天，待鸡叫三遍后取出汁水卖钱。

兄弟两个都按照神仙的教法各做了一缸。等到第四十九天，鸡刚刚叫第二遍时，哥哥耐不住性子打开缸，看到里面竟是又黑又臭的污水，一生气便把水全都洒在地上。弟弟坚持到鸡叫第三遍后才打开缸盖，里面却是又香又醇的酒。

性子急，心里浮躁，浪费了原料，又未尽到孝心。很多时候，我们做事需要耐心才会修成正果。

镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦(4)

我们知道发明显微镜的人叫万•列文霍克，但是谁想到他竟是一个住在荷兰西部一个小镇上的门卫。为了不让时光浪费在无所事事的门卫岗位上，他学习用水晶石磨放大镜片，而磨一副镜片却需要几个月的时间，为了提高放大度数，他一边磨着，一边总结经验。没有几个人会喜欢做这种单调的事情，但是他从未厌倦过，几十年如一日。60年过后，他终于成功了，磨出了可以放大300倍的镜片，从而使人们第一次看到了细菌。因此他受到英国皇家的奖励，成为举世闻名的发明家。

荀子曰："锲而不舍，金石可镂。锲而舍之，朽木不折。"闻名于世的人之所以成功，在于他们能够将全部的精力与心力放在一个目标上。很多人尽管很聪明，但是心存浮躁，做事不用心，没有意志与恒心，最后只会一事无成。

欲速则不达

《揠苗助长》的故事大家都听说过，说的是宋国一个农人，为了让自家田里的禾苗长得高些，就把禾苗一棵一棵地往上拔。拔完之后，他回到家里对家人说："今天太累了，田里的禾苗都在我的帮助下长高了。"儿子听到后，跑到田里去看，只见到田里的禾苗都枯萎了。急于求成不但不会获得想要的结果，而且还会坏事，只有脚踏实地才会取得成功。

一个小孩，很喜欢动物。他想知道蝴蝶是怎样从蛹壳里出来，变成翩翩飞舞的蝴蝶的。一次，他发现了一个蝶蛹，便带回家里，时刻观察着。几天之后，蛹出现了一道裂缝，里面的蝴蝶正在挣扎，想撞破蛹壳飞出来。

可是一连过去几个小时，蝴蝶还在做着辛苦的拼命挣扎，怎么也没有办法钻出来。这个小孩看着很着急，就用剪刀把蛹剪开一个洞，让蝴蝶能够破蛹而出。

然而蝴蝶是出来了，翅膀却因为不够有力而变得非常臃肿，因而蝴蝶无法飞起来。

在此以后，蝴蝶从未飞起来过，由于它没有经历过自己破蛹而出的艰难过程，所以它只能在地上爬。

之所以要蝴蝶自己破蛹而出，就是要它在挣扎的过程中使翅膀得到锻炼，当它飞出蛹壳的时候，就会一飞冲天。但是小孩本想帮蝴蝶的忙，没想却帮了倒忙，反而害了蝴蝶。因此，急于求成的结果只会是失败。你也许会看到，有人即使很有耐心地努力了一辈子也没有成功过。不过，你倒是可以百分之百确定一点：如果没有耐心又不努力，你绝对不会有收获。俗话说："欲速则不达"。

向浮躁宣战，赢得一颗平静的心灵

浮躁是指轻浮，做事没有恒心，见异思迁，不安分守己，总想投机取巧，整天无所事事，脾气大。这是一种病态心理。

浮躁是人类所面临的普遍状态。浮躁是因为我们缺乏幸福感，缺少快乐，太过于计较得失。其实说白了，浮躁就是失衡的心态在作祟。当压力太大、急于成功、太闲太忙、缺乏信仰、过分追求完美等问题出现而不能得到满意的解决时，便会滋生浮躁心理。

镇定自我：浮躁是扰乱内心宁静的琴弦(5)

现在不少年轻学子已很难平静地听完老师和家长的话，难以看完一本名著或欣赏完一首名曲；他们坚持不了听完最后一堂课；他们对基础理论课的学习不感兴趣。这些学生忘记了从量变到质变的道理，他们希望立竿就能见到影，他们甚至渴望科学家们能发明“知识注射液”，在数秒钟内使自己成为天才，这都源于浮躁心理的驱动，源于年轻人急于求成、渴望结果的超常迫切心态。长此以往，很容易渐变为一种病态的人格。

那么作为青少年，如何才能克服浮躁的心理呢?

一、在攀比的时候要知己知彼

“有比较才有鉴别”，比较是人获得自我认识的重要方式，然而比较要得法，即“知己知彼”，知己又知彼才能知道是否具有可比性。例如，相比的两人能力、知识、技能、投入是否一样，否则就无法去比，从而得出的结论就会是虚假的。有了这一条，人的心理失衡现象就会大大减低，也就不会产生那些心神不定、无所适从的感觉。

二、要有务实精神

务实精神就是“实事求是，不自以为是”的精神，是开拓的基础。没有务实精神，开拓只是花拳绣腿，这个道理是人人都该明白的。

三、 遇事要善于思考

考虑问题应从现实出发，不要跟着感觉走，要问题看得高远些，切实做一个实在的人。克服浮躁，脚踏实地，有容乃大，戒骄戒躁。

“世界上无难事，只怕有心人”，如果我们能安下心来认真做一件事情，就没有做不好的。我们做事很多时候都是半途而废，开始时是一腔热血，然后是热情减半，最后完全放弃。是什么原因让我们放弃呢？是浮躁心理，是急于求成、不肯面对困难的浮躁心理。我们总是在想着事情的最后成果，而这些却不是一天两天可以看得出来的，所以我们就觉得做这些事没有任何意义，因此选择了放弃。

如果我们能够坚持，能够真正地静下心来，认真地去学习，我们做的会比现在好很多。只有除去心灵深处的浮躁，才能找到属于我们的幸福和快乐，那么，幸福和快乐在哪里呢？幸福和快乐其实就在我们每个人的心里。只要你愿意，你随时都可以支取。很多时候，我们都需在心中加把火，以燃起某些希望;在很多时候，我们都需在心中洒点水，以浇灭某些欲望。尔后，你会感觉到，其实我们很幸福，其实我们很快乐。

测测你有浮躁心理吗

1. 你不能控制自己的情绪，遇事容易着急。

2. 你经常心神不定，烦躁不安。

3. 你有盲从心理，做事就凭头脑发热。

4. 你见异思迁，做任何事情都不能持之以恒。

5. 你脾气大，整天无所事事，喜欢投机取巧。

6. 你不切实际，好高骛远，常常换工作。

7. 你把爱情看成是游戏，只有空虚、无聊的人才会寻找爱情。

8. 你在求职时，总想进大的企事业单位，不能正确评价自己，结果常常碰壁。

9.总喜欢结识一些比自己优越的人，对不如自己的人置之不理。

测试结果

如果上面9个问题至少有6个回答“是”，那么你就存在浮躁心理。

控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(1)

六、 控制自我：

愤怒是威胁生命的隐性炸弹

大自然的气候是变化多端的，在天气暖和的时候，万物就生机勃勃，欣欣向荣；而在天气寒冷的时候，万物枯萎，丧失生机。做人也如同大自然一样，性情冷漠急躁，喜欢愤怒的人，就像那寒冷和暴风雨里的天气一样，让人无法接受。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”的确，生活中又有多少事情是忍无可忍的呢？尤其是青少年学生，说话办事前要权衡利弊，三思而后行，不要我行我素、以我为中心。做任何事情都不顾及周围的人和事，这往往会成为我们失败的祸水。受了委屈，发脾气太容易了，不容易的是受了委屈仍能处之泰然。杰弗逊说：“愤怒时，心里数十下再开口，非常愤怒时，数一百下。”生活中我们不妨试试。

用别人的错误来惩罚自己

不要因为您的敌人燃起一把火，您就把自己烧死。

——〔英〕莎士比亚

当你的情感战胜了理智时，你将变为情感的奴隶，当你能够战胜自己的情感时，你才是真正掌握命运的主人，也才能获得真正的自由。

曾经有一位妇人，特别喜欢为一些小事生气。她也知道自己不应该这样，于是她去求一位高僧为自己指点迷津，开阔心胸。

高僧听了她的诉说后，默默无语地把她带到一间禅房中，然后落锁而去。

妇人暴跳如雷，大吵大骂。骂了很久，高僧也不理她。妇人又开始改为哀求，高僧依旧置若罔闻。妇人最后沉默了。高僧来到门前问她：“你还生气吗？”

妇人说：“我是气我自己，干吗来这种地方受罪。”

“连自己都无法原谅的人怎么可以做到心如止水？”高僧转身离去。

又过了一会儿，高僧走过来问她：“还生气吗？”

“不生气了。”妇人说。

“为何不生气？”

“气也没有办法啊！”

“你的气并没有消除，还积压在心里，如果爆发将会更加强烈。”说完高僧又离开了。

当高僧第三次来到门前时，妇人告诉他:“我不生气了，因为不值得生气。”

“还知道值不值得，由此可见心中依旧有衡量，还是有气根。”高僧笑道。

当高僧的身影再次迎着晚霞立在门外时，妇人问高僧：“大师，什么是气？”

高僧把手中的茶水倾洒在地上。妇人看了很久，顿时省悟，叩谢而去。

当人的愿望不能实现、行动受到限制时，便会产生愤怒的情绪，如工作的失败、受骗、权利被侵犯、秘密被他人发现、劳累过度等都会在一定的心理条件下产生愤怒。

控制自我：愤怒?威胁生命的隐性炸弹(2)

愤怒中容易失去理智，失去理智的宣泄是很痛快的，但也易留下隐患。自古易怒者难成大事，多为输多胜少。三国时期雄踞一方的蜀国，因关羽的殉难，刘备按捺不住心中的怒恨，不听从智囊的劝阻，一意孤行攻打东吴，致使蜀军被火烧连营八百余里，惨败而归，从此刘氏基业开始走上了下坡路。

为何要气？气是用别人的错误来惩罚自己的愚蠢做法。朝阳如金，皓月如银，人生中的幸福与快乐都还享受不尽，哪还有时间为不值得的事情去气呢？所以我们要学会消解愤怒，养身贵在戒怒，尽量做到遇事不生气、少生气，思想开朗、宽宏大量、心胸开阔。如此不仅有益于身心健康，而且有利于提高自身的思想水平和道德修养，对人对己都会有益而无害。

拔掉愤怒的钉子

要衡量一个人的力量，必须看他能在多大程度上克制自己的情感，而不是看他发怒时爆发出来的威力。

因此，愤怒时，要思考一下：到底是做情绪的主人，还是做情绪的奴隶？受自己情绪左右的人是不自由的，只有当他成为情绪的主人时才是自由的。

一个小男孩脾气很坏，他的父亲给了他一袋钉子，并且告诉他，每当他发脾气的时候，就在后院的围墙上钉一颗钉子。

第一天，这个小男孩钉了27根钉子。慢慢地，每天所钉钉子的数量减少了。因为他发现比起在墙上钉下那些钉子，控制自己的情绪要更加容易得多。终于有一天，小男孩再也不会因没有耐性而乱发脾气了，他把这些告诉了父亲。

他的父亲告诉他，从现在开始，每当他自己能够控制乱发脾气时，就拔出一颗钉子来。

日子一天天地过去了，最后小男孩告诉他的父亲，所有的钉子都被他给拔出来了。

父亲拉着他的手来到后院的墙边说：你做得非常好，我的孩子，但是看看墙上的那些洞，它们将永远不能恢复到从前的样子。就如同你生气时所说的那些话，将像这些钉子一样在别人心里留下了抹不去的疤痕。

倘若你用刀子捅了别人一刀，不论你说了多少次抱歉，伤口都会永远存在。话语的刺痛就像刀伤一样让人难以承受。人跟人之间经常因为一些无法缓解的怒气，而造成彼此永远的伤害。如果我们都能从自身做起，宽容地对待一切人和事，相信一定会收到很多意想不到的结果……要知道在帮助他人打开一扇窗的同时，也能让自己看到更晴朗的天空。

别让愤怒淹没了你

说起“愤怒”，这是每个人受到某种刺激时所出现的情绪反应，如路遇歹徒行凶，会马上怒发冲冠，同仇敌忾；受到无缘无故的讽刺嘲笑，便会气得咬牙切齿；看到贪污受贿的腐败现象，无不疾恶如仇。可以说这是愤怒展示出的积极一面，值得提倡。若是在平时的工作或生活当中，稍有不如意便对同事或家人发火，大发雷霆，则会产生消极的作用，危害身心健康。

俗话说：几分容忍，几分度量，终必能化干戈为玉帛。然而生活中总是有很多人不能控制自己的怒气。

有一位经理，早上起晚了，发现上班就要迟到了，便匆匆忙忙开着车赶往公司。

一路上，为了赶时间，他一连闯了几个红灯，终于在一个路口被警察拦截下来，并给他开了罚单。

如此一来，上班迟到已成必然。到了办公室，经理如同吃了炸药一般，见到桌上几封昨天就交代秘书寄出去的信件，更是愤怒不已，叫来秘书，劈头就是一顿痛骂。

控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(3)

秘书挨了一顿莫名其妙的骂，拿着没有寄出的信件，走到总机小姐面前，同样是一顿狠批。她责怪总机小姐，昨天下班前没有提醒她寄信。

总机小姐被骂得心情很坏，便找来公司里最低职位的清洁工，借题发挥，对卫生状况，没头没脑的又是一阵声色俱厉的指责。

清洁工找不到人可以再骂，就只好憋着一肚子闷气。

待到下班回家，看到上小学的儿子正在地上看电视，帽子、书包、零食，弄得满地都是，正好抓住机会，好好教训了儿子一顿。

儿子看不成电视了，气鼓鼓地回到自己的房间，看到家里的猫正卧在房门口，儿子怒由心起，狠狠地踢了猫一脚，差点把猫踢飞。

无故被踢的猫，一定也在心里百思不解:“我这又是招谁惹谁了？”

情绪是可以传染的，特别是坏情绪，如果故事中的任何一个人能够心平气和地面对别人发脾气，合理地处理好自己的情绪，怒气就不会到处散播，也不会使那么多人无故受到怒气影响而坏了自己的情绪。

做人不要小肚鸡肠，要有“宰相肚里能撑船”的雅量。待人处世，多看他人的长处优点，来弥补自己的不足，即使一时受到误解，也莫以牙还牙。能忍为上，宽容为大。有了广阔的胸怀，就会目光远大，以事业为重，考虑的是人生有意义的大事，而不去斤斤计较非原则的小问题，这样，即使面临令人尴尬的事也不会雷霆震怒了。

一个单身汉，住在一间茅草房里。他勤劳耕作，自力更生，柴米油盐之类的生活用品也越来越齐全了。但是非常令他生气的是，茅草房里老鼠泛滥成灾，夜里乱叫，白天乱窜，天天闹个不休，害得人不能休息。单身汉满腹怒气，却又没有办法。

有一天，单身汉喝醉酒，躺在床上大睡，这时老鼠们闹得更加厉害了，好像故意在惹他生气。单身汉怒火中烧，一把火把茅草房点着

了，结果老鼠全没有了，然而他的家产也一无所剩。

多么好气又好笑的故事啊，不由得让人想起一个抓贼的故事：抓贼的人为了显示自己跑得很快，结果跑到了那个贼的前面，贼趁机溜走了。在怒气的纵使下，竟忘了为自己着想。因为恨老鼠而放火烧了整个房子，多么愚蠢的做法。单身汉看着自己化为灰烬的房子，也许又会生出一股无名之火，但是这次他真的没有什么可以再烧的了。他的怒气发泄了，但所要付的代价可真不菲。当某人激怒你，你心中的怒火正在上升时，你必须问问自己：为这家伙发怒值得吗？我甘心降格与这等人一般见识吗？有时候，我们因受一些恼人的事情烦扰而作出的情绪反应，可谓极具杀伤力，就好像为了杀一只苍蝇，竟动用手枪来射杀，而不用苍蝇拍一样，真是过分伤神，用之不当。

愤怒的时候跑几圈

愤怒容易使人失去理智。有一个很能说明问题的例子:古代的皮索恩是一个品德高尚、受人尊敬的军事领袖。一次，一个士兵侦察回来，没能说清楚跟他一起去的另一士兵的下落，皮索恩愤怒极了，当即决定处死这个士兵。就在这个士兵被带到绞刑架前时，失踪的士兵回来了，但结果出人意料的是领袖由于羞愧更加暴怒，处死了两个人。

控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(4)

愤怒的冲动总会带来不幸，所以聪明的人会在愤怒来临时，尽力控制住自己的情绪，免得害人害己。

比力格是一个非常精明和勤劳的人，他的土地越来越多，房子越来越大。但是不论房子与土地有多么的大，只要他与人争论而极为生气的时候，他就会绕着房子与土地跑几圈。

“比力格为什么每次生气的时候都要绕着房子与土地跑几圈呢？”全村认识他的人都感到非常疑惑，但是无论怎么问他，比力格都不愿意说出原因。

直到有一天，比力格很老了，他发了怒，依然拄着拐杖一步一步地绕着房子和土地转。等到他好不容易走完几圈，太阳已经落山了，比力格独自坐在房子下喘气。

他的孙子在他身边恳求道：“阿公！您这么大年纪了，这附近再也没有谁的土地比您的宽广，您不要再像以前一样，一发怒就绕着土地跑了。还有，您能不能告诉我为什么一生气就绕着房子与土地跑的秘密？”

比力格终于说出多年隐藏于心里的秘密，他说：“在我年轻的时候，每与人争论、吵架、生气，就绕着房子与土地跑几圈，边跑边想：自己住的房子这样小，土地这样少，怎么还有时间去和别人斗气呢？一想到这，气就消了，把所有时间与精力都用在努力工作上。”

孙子问他道：“阿公，那您老了，而且现在已经成为最富有的人了，为何还要绕着房子与土地跑呢？”

比力格笑着说：“因为我现在还是会发怒，发怒时绕着房子和土地跑几圈，边跑边想自己土地这样多，房子这样大，又何必与人计较呢？想到这里，怒气就消了。”

在生活中，任何事情都不是你想象的那样，那么值得你去耿耿于怀，让你发怒与懊恼的不过是你自己罢了。

面对令人愤怒的人或事，只要不涉及危害社会和他人安全，不必要去争个高低，应冷静地分析一下利弊，尽快避开所处的情境。眼不见为净，耳不听则宁。让理智战胜冲动，心中的怒火也就自然而然地熄灭。

控制愤怒

心理专家认为，愤怒是由于外界干扰使个体的愿望实现受到压抑，目的受到阻碍，从而逐渐积累紧张性而产生的情绪体验。它是一种比较激烈的情绪表现。其大小取决于外界干扰对愿望实现的压抑程度，干扰的次数，挫折感的大小以及个体对外界干扰的认识。当个体觉得这种干扰是不合理的，人为的甚至是故意的时候，就很容易引起强烈的愤怒表现。在愤怒的情绪状态驱使下，人有可能会失去理智而有不恰当的行为表现。因此，人必须学会控制自己的愤怒。

一、避免紧张的情况

你自然不能排除所有引起紧张的情况，但是至少可以避免其中一部分。首先要调节自我，然后才能消除引起紧张的情况。不要总是太迟起床，这意味着你得快速驾车上班，或不能及时赶到机场；把时间安排得这样紧迫，以致时间表上丝毫变更都会使你大为恼怒；事先做好安排，便会消除此类可能使你发怒的情况。

二、把眼光放远一点

当你感到要开始发怒的时候，立即停止，扪心自问：真的值得发怒吗？也许你还要问问：那个人值得我发脾气吗？把眼光放远一点吧！当一段时间过去后，你会发觉根本不值得为那些事动怒、沮丧，以及令生活变得混乱。

三、合理释放愤懑情绪

控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(5)

当自己在学习或生活中一旦受到不公正的待遇，遭遇不快的事，可以向亲朋好友倾诉心中的不平和愤恨，宣泄一番，把心中的闷气释放出来，以得到同情和劝慰。还可以走向野外，赏花观柳、听听乐曲等，这些良性的刺激可取代大脑中愤怒的兴奋灶，心情自然会很快转换，变得愉悦，避免了愤怒伤心、伤身的悲剧。

四、学会控制你的情绪

耶稣的兄弟雅各写道：我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的，但你们仍要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。今天，我们却是慢慢地听，快快的说，而且轻易动怒。有时候，当你学习谨慎言语和控制脾气时，会为你的个人生活带来更有效的改善。

五、把情感发泄出来，免得怒气在心中滋生

怎样做呢？有两种途径值得一提。首先。做运动是最佳方法——通过慢跑、游泳、体操、散步等，直接放松身体所受的压力。其次，通过听音乐，适当地发泄感情。伯恩斯坦曾经说过：用贝多芬的交响乐来发泄是最美妙不过的了。与其用打人来发泄，倒不如去听歌或是敲打琴键。

测测你能驾驭自己的愤怒情绪吗

1.你经常发脾气吗?

A.我经常发怒，甚至因为很小的事情，我有时候知道自己错了，然而很难启口承认

B.我有时也发怒，可一旦事情过去，总会觉得有点惭愧

C.我不爱发脾气，从没有真的发怒过，而且每当别人有这种愚蠢的孩子气的行为时，我都会感到非常可笑

2.你对电影中的愤怒场面怎么看?

A.我欣赏电影中的愤怒场面，虽然自己不会去摔东西，但看这种非真实的情景使我满足

B.我不喜欢电影中的愤怒场面，就像不喜欢生活中的愤怒场面一样

C.对此我有强烈的共鸣，事实上它有时教会我怎样在自己的生活中表达愤怒

3.你生气时的表现如何?

A.大叫大喊，让人们都知道我是多么的愤怒

B.默默地走开

C.努力克制，但是不管干什么心里都烦

4.当你受到伤害时，你会怎样?

A.当感到自己受了伤害时，我会几个小时都说不出话来

B.当感到自己受了伤害时，我会当场反击

C.伤害使我痛苦极了，我再也不会提这件事的

5.当对方发怒时，你会怎样?

A.愤怒的人使我害怕，我总是想法与他和解，或者躲开他

B.别人和我翻脸时，我听他说完，然后设法使他平静下来，以便我们能开诚布公地谈谈

C.我不怕别人发怒，事实上我喜欢吵架

6.你是否与家人或亲近的朋友吵架?

控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(6)

A.经常 B.有时 C.从不

7.你是否认为人们应该相互说出真实的想法?

A.是的，永远这样

B.不，我宁愿将真话藏在心底

C.如果会引起麻烦，就不说真话

8.在家里吵架时，你摔东西吗?

A.是的，有时摔

B.只是在争吵中极度愤怒时摔

C.从没摔过

9.你知道自己做了件会激怒家人或好朋友的事，但你认为自己没做错。你会怎样?

A.对此保持沉默

B.告诉他们，并由着他们的愤怒

C.大胆地告诉他们

10.你的家人不断地就一个问题责骂你，你会怎样?

A.发脾气，然后很快平静下来

B.每次听到唠叨这个问题就吵

C.忍耐着，但会长时间生气

11.你是否认为争吵摧毁了友情?

A.是的

B.不是，理智的争吵能增进友情

C.不必要，但又不能避免

12.当你在外面生了气，你是否会将愤怒加在与你亲近的人身上?

A.从不 B.经常 C.你试图克制，但却无法控制

13.你买了一件很贵的新鲜玩意儿，可是一星期后就坏了，你会怎样?

A.打电话给商店，温和而理智地要求退货

B.尽一切可能要求赔偿

C.寄一封措辞激烈的信或打电话骂经理一顿

14.因为前面一个人在检票口笨手笨脚地找票和问话，使你恰好没赶上车，你会怎样?

A.感到愤怒，但什么也不说

B.告诉那人他误了你的事

C.像以往那样耸耸肩了事

15.凌晨三点钟时，你被邻居家吵闹的音乐吵醒。这已经是两周以来的第三次了，你会怎样?

A.径直去大声叫他们安静下来

B.清晨从门缝中礼貌地塞张便条

C.非常生气，但什么也没做

控制自我：愤怒是威胁生命的隐性炸弹(7)

16.最近你看到一部极糟的电影，你是怎样对待的?

A.中途退场

B.坐在那儿等到散场

C.给报纸写信抨击，或在某些公共场合表示你的不满

17.你排队时有人到你前面插队，你会怎样做?

A.拍拍他的肩膀，叫他到后边排队去

B.瞪着他，什么也不说

C.向队伍里的人大声抱怨

18.在一家高级餐馆，服务员将菜汤洒在了你的裤子上，你会说什么?

A.“没关系。”(真心地)

B.“没关系。”(从牙缝里说)

C.“你这蠢猪，赔我的裤子！”

19.你预约后在诊所里候诊，但你很忙，等了20分钟后，你会怎么做?

A.继续等

B.礼貌地解释说你必须走了，并且重新约一个日期

C.大声抱怨着走出去

20.如果售货员对你态度粗鲁，你会怎么做?

A.猜想他(她)可能今天不顺心，并且忘掉这事

B.觉得丢脸，但什么也没说，只是想以后再也不到这里来了

C.以同样粗鲁的态度回敬他

21.你和一个惹恼你的陌生人吵了起来，你会怎么做?

A.尽快从争吵中撤退

B.克制着不发脾气，并且顺着他

C.告诉他你认为他有多么坏

评分标准

1.ABC 1;5;3 2.ABC 1;12;1 3.ABC 5;3;2

4.ABC 3;1;5 5.ABC 13;3;1 6.ABC 5;3;5

7.ABC 1;3;14 8.ABC 1;5;3 9.ABC 4;3;5

10.ABC 1;15;5 11.ABC 3;1;5 12.ABC 1;3;5

13.ABC 16;3;1 14.ABC 5;6;5 15.ABC 3;1;17

16.ABC 3;5;1 17.ABC 7;5;3 18.ABC 1;18;3

19.ABC 1;5;8 20.ABC 5;3;1 21.ABC 19;1;3

测试结果

1～5题测试的是你在愤怒情境中发怒的程度。这5题的得分总和在5至25分之间。

5～10分：出于某种原因而害怕愤怒，不仅怕自己发怒，也害怕别人发怒。如果你的得分低于7分的话，不管你承不承认，你很可能属于那种“没脾气”的人。

11～17分：你了解自己的愤怒并能适当地表达。你不是个愤怒的人，能保持理智，克制自己尽量不发脾气。

18分以上：你发起脾气来无所顾忌，容易使他人感到威胁和敌意。有时会感到自己的感情失去了控制。

第6～12题测试的是你在私人关系中的愤怒，第13～21题测试的是你在社会关系中的愤怒。这两类问题的总分在16～80分之间。

60分以上：你属于公开愤怒的一类。

40～59分：你属于能够控制愤怒的一类。

39分以下：你属于压抑愤怒的一类。

释放自我：紧张是压迫心灵的顽石(1)

七、 释放自我：

紧张是压迫心灵的顽石

不同的文明、不同的历史阶段有着不同的紧张。原始社会，人们往往因自然界的威胁和食物的不足而紧张，而在现代社会，竞争的加剧、人际的冲突、环境的恶化都是现代人们紧张的重要原因。紧张不一定是坏事，关键看它是否超出个体所能承受的心理与生理的极限。而个体是多样性的，同样一件事，有的人会紧张得“茶饭不思”，有些人不把它当作一回事。然而，过度的紧张是有害的，长时间处在紧张状态下，就会影响自己的身心健康。

你是否被考试紧张所困扰

考试紧张是一种情绪反应，当考生觉得考试情境对自己具有某种潜在的威胁时，就会产生这种紧张的内心体验。它包括思维、生理、行为三种成分，而其中最核心的成分是以担忧为基本特征的思维。

最近，高三的一名学生宋晋引起了班主任老师的注意。平时他上课认真听讲，作业也能够按时完成，但这学期学习成绩却明显下降，上学期还是全年级四五十名，而这学期却下滑至百名。经过仔细观察，老师发现:每当考试卷发到宋晋手里，他的脸就会慢慢地红起来，以致一直红到耳根，额头上也会渗出粒粒汗珠，拿笔的手也随之微微颤抖。做题时，他一会儿从头做起，一会儿又做最后一题，显得心神不宁，焦虑不安。在这种情绪状态下考试，他的成绩可想而知。宋晋同学的问题明显属于考试紧张。

有些学生之所以出现考试紧张，主要原因在于伴随着考试情境而在其脑海中出现的不良思维。如有的考生错把兴奋当成紧张的信号，心里想：“坏了，我紧张了，这么重要的考试我怎么能紧张呢，这下我可完蛋了。”还有的考生在遇到一时做不出来的题目时就会立刻想

到“这道题可是十多分呢，我一定要做出来，不然我肯定考不好了。”可以说，正是这些不良思维，导致了考试紧张情况的出现。

我们有很多同学视考试紧张为洪水猛兽，唯恐避之不及，似乎在考试中不能有一点紧张，否则自己就完蛋了。正是这种对考试紧张的态度，加剧了考试紧张的心理，影响了同学们的正常答卷。

在考试中很多考生在遇到一时做不出来的题时，都会感到不同程度的紧张，而他们中的大多数同学会对此采取不予理睬的态度，把难题放到一边，继续做下面的题目，这样在答题过程中，心情渐渐放松，心态也会平稳下来。这其中的关键之处在于，考生不必苛求自己考试时千万不能紧张，顺其自然，紧张就紧张吧，随它去好了。实践证明，这种对紧张不予理睬，只管认真答题的做法，对绝大多数同学是行之有效的好办法。

生人面前为何如此紧张

青少年容易在陌生人、异性、领导面前产生紧张情绪。害怕与陌生人打交道是人的本性，是每个人内在具有的，从刚出生的小孩亲近母亲而见了陌生人会啼哭这一点就可以看出来。到了青少年时期，人的自我意识水平迅速提高，开始自我观察、自我评价，开始渴望交往，并关注自己的表现——别人是怎样看待自己的，包括自己的表情，自己的长相，自己的言行举止，等等。他们很在乎自己的表现会给别人留下什么印象，他们的脑子中常有的信念是“我一定要让对方满意”、“我的举止总是很难看”等。有这样一些信念的人，在人际交往中很难保持平和的心态，他可能会为自己在别人面前说错了一句话而自责不已，会因为在乎别人的评价而不安，焦虑、害怕也在所难免了。

武涛从小就生活在一个管教严厉的家庭，父母不喜欢小孩子在院子里打打闹闹，把衣服弄得脏兮兮的样子，就不愿让武涛与小伙伴们一起快乐地玩耍。上学以后，父母怕他“学坏”，很少让他与别的同学来往，所以武涛大多都是独来独往。

释放自我：紧张是压迫心灵的顽石(2)

上了高中以后，他感到很不自在。家里有客人来了，父母让他见见客人，他低着头说一句“叔叔好或阿姨好”，就一个人回了自己的房间，不再出来。去某个地方，不识路，要向陌生人问个路，他会感到脸红、心慌，犹豫了半天才上去问话。平时遇到老师或异性同学，不得不和他们说话时，也总是紧张得不得了，严重时说话结结巴巴，全身直冒汗。随着社交圈子的扩大，这个“毛病”也越来越明显。而且，武涛越是想改掉见人就脸红的毛病，毛病反而越来越严重，这让他痛苦不堪。

故事中的主人公之所以紧张，那是因为他以自我为中心，总觉得别人在关注他。其实大家都是平凡的人，不是明星，没有人会特别关注你，在众人面前发言，重要的是把要表达的内容说清楚，至于别人对自己的看法先抛到一边，不要为自己的一言一行是否得体而担忧，只要考虑自己要做的事是否做得好就行了，而与人的交往也是这样，不要总担心自己表现得好不好。

喜欢紧张的人，其实在心理的潜意识里面是不自信的，对自己不是十分的信赖，而且考虑事情挺多(都是没意义的问题考虑太多)，平时喜欢钻牛角尖。但是摆脱这样的问题也不是很难，建立对自己的信任，多去公共场合交流，让自己多参加些活动。

紧张的名字叫软弱

紧张的名字叫软弱！是的，紧张的名字就叫软弱！自信的人或许也紧张，但那个紧张不过是瞬间一闪，不仅不会对学习产生影响，更不会伴你始终。与人交流，要相信自己，在相信自己的前提下与人交流，如此则再不会与紧张为伍。

工作中的很多人，总会对上级，对领导产生紧张的情绪。当你有事要向领导反映、有话要向领导说明时，也许心里会显得有点儿紧

张。心里一紧张，说话就会结结巴巴，甚至乱了思路，变得语无伦次，一些原来准备好的话语也会忘记，严重影响交谈的效果。

许斌是一个刚刚入伍的军人，在部队机关从事文秘工作。对一个刚刚入伍的战士来说，这是一个非常不错的工作。许斌自己也感到很幸运，同时他也非常重视这个工作。心里经常提醒自己要珍惜这个难得的机会，努力工作，给领导留下个好印象。

由于工作的性质，他经常要和领导接触。在领导面前，他总是处处小心，生怕自己讲错话、做错事。可是，他还是出了一次差错。有一次由于疏忽而忘记报告一件事，结果被领导狠狠地批评了一顿。从此以后，他在领导面前更加小心了。可越是小心，他越发感到在领导面前紧张、心跳加速。他常常暗示自己不要紧张，可是紧张好像总要和他作对似的，他越是这样想，紧张就越明显。后来发展到一见到领导就紧张得话都说不清楚，在有领导在场的会议上也不敢发言。还有见到异性时，有时也会出现类似的情形。

俗话说："一朝被蛇咬，十年怕井绳。"有的人在过去受过某种刺激，大脑中形成了一个兴奋点，当再遇到同样的情景时，过去的经验被唤起，就会产生紧张感。紧张心理还与人的性格有关。一般从小就害羞、胆量小，长大以后也不善交际，孤独、内向的人易产生紧张感。

释放自我：紧张是压迫心灵的顽石(3)

许斌之所以紧张，是因为在一次偶尔出差错被领导批评后，感到紧张和担心。以后再见领导时，就会条件反射地出现紧张、不安和担心等焦虑反应。

现实中，有很多人害怕与领导交谈，是由于后果考虑得过多过坏，生怕交谈不成，反而给人留下一个不好的印象，无端惹上一身麻烦。后果考虑过多过坏，心理压力就大了，紧张也就难免。为避免紧张，要淡化交谈的意义，把与领导的交谈视作与常人的交谈完全一样。要有这样的思想：万一谈不成，也没有什么大不了。在淡化交谈意义的同时，要相信自己有能力、有水平与领导对话，并必定能取得理想的效果。淡化后果，充满自信，紧张就不会缠绕你了。

面试紧张延误大好前程

青年人由于缺乏社交场合锻炼，初涉世事，当与陌生的人和事物接触时，在众目睽睽之下，尤其是需要回答问题或做技术演示时，由于过度紧张便会出现脸红心跳、语无伦次、动作拘谨等失常现象。平时讲起话来滔滔不绝，可一到正规场合让他发言就显得十分紧张，支支吾吾什么也说不上来。有的人在参加考试前失眠、进考场后晕场，有的在参加重大比赛时怯场、不能发挥正常水平，有的在初次技术展示时出现恐慌、紧张等。

杨科是一个大四的学生，学习成绩非常优秀。在毕业前，势必要做一件事——找工作。春节过后，他也开始做简历，去人才市场寻找合适的单位。在投出简历后没多长时间，就有一家大型公司通知他去面试。这家公司很符合杨科的求职意愿，因此他希望面试能给对方留下一个好印象。但面试时，杨科非常紧张，不仅说话没有条理，而且结结巴巴，更不敢正视主考官。面试出来时，他感觉自己糟透了，猜想公司肯定不会录用他。结果，的确如他自己所料，由于他没能充分展示自己的能力，从而失去了这个求职的机会。

生活中有很多人都在遭受着面试紧张的苦恼，尤其是当对方对自己来说比较重要时，因为对方掌握一定的“生杀大权”，对方的决定会对自己造成很大的影响，自己希望得到对方的认可，因此会产生不安心理。而且内心得到认可和赞美的欲望越强烈，越追求完美和渴望成功就越容易紧张。

对过于紧张的人来说，目中无人就可以了，上台前先喝一口水，然后对自己说，这是个空旷的礼堂，我只是过来排练一下，要好好表现！

消除紧张，从容面对

随着社会的进步，高科技突飞猛进的发展，人们的生活节奏日趋加快，社会竞争越来越激烈。优者生存，劣者淘汰使得人们面对不断变迁的事物时常出现不知所措的紧张心理。这是社会文明的必然产物，但又是适应社会和环境不得不克服的心理状态。

心理专家认为，紧张是一种有效的反应方式，是应付外界刺激和困难的一种准备。有了这种准备，便可产生应付瞬息万变的情况的力量。因此紧张并不全是坏事。然而，持续的紧张状态，则能严重扰乱机体内部的平衡，并导致疾病。所以我们应该学会自我消除紧张心理。

一、提高自信心

很多与人交往就紧张的人往往缺乏自信，提高自信心有助于消除紧张感。提高自信心有两个原则，一是减少对自己的否定性评价，增加肯定性评价，如“我现在的自我状态不错”、“我做得很棒”、“别人不会看不起我”；二是参与那些容易成功的活动，当你与某个人接触能够不太紧张时，就是一个对你信心的支持，通过多次的锻炼，你的自信心就会越来越强。

释放自我：紧张是压迫心灵的顽石(4)

二、做情绪的主人

用理智的力量控制自己的情绪，用适当的方法，来转移和调整自己的情绪，通过心理上的自我放松使冲动和急躁情绪平静下来，待心情平静后再从容不迫地投入到学习与工作中。

三、要保持良好的精神状态和身体状态

精神要尽量放松，对面临事物有恐惧感的人往往吃不下，睡不着，惶惶不可终日，这对其身心健康危害极大，为防止这种现象的发生，应该在思想上不过分夸大事物与个人前途得失的关系。另外，要保持良好的身体状况，不要过分劳累。

四、降低内在欲望，不过分在意自己的表现

人们在与人交往的过程中都会有一种内在的欲望，希望给对方留下好印象，而想把自己的缺点隐藏起来，这是很自然的事。然而，这种欲望太强烈，就会很在意自己的表现是否出色、完美，因而造成紧张情绪。当我们不苛求自己能让每个人满意，能容忍自己在与人交往中出现的失误或失态，不去过分在意自己的表现，而是追求自自然然地与人交往时，紧张情绪自然不会发生了。

五、要学会换位思考

其实有时候自己的举动别人根本就没有注意到，而你却为此惴惴不安了半天。要知道别人对你的看法，对你来说其实并不重要，别人的嘲笑或不屑是因为他们不了解你，是他们的错而不是你的错，你无须为此负责，你也无须向他们作任何解释。要对自己负责，当你为了取悦他人而做出违背你本意的事情时，产生的后果是要由你自己来承担的，别人是没办法帮助你的。学会原谅自己，自己作决定，自己承担后果是敢于负责任的表现。别再为一个决定的失误或一时失态而耿耿于怀。

测测你离紧张有多远

偶尔的紧张不要紧，但长期持续的焦虑、恐慌与心绪不宁则可能惹病上身。因此，你不妨自测一下你的心态。下面是有关专家拟定的自测题目，用“是”或“否”来回答。

1. 早晨起床头昏脑涨，好静怕动。
2. 心事重重，不能安眠。即使勉强入睡，也常常惊醒。
3. 食欲低下，吃什么都没胃口。
4. 想要得到的东西一时得不到，就感到心里不舒服，闷闷不乐。
5. 稍微一活动就出现心跳加快、胸闷气短。
6. 总是心烦意乱，坐立不安。
7. 肠胃功能失调，经常拉肚子。
8. 郁郁寡欢，寡言少语。
9. 性格乖张，脾气急躁，人际关系不好。
10. 一到晚上就疲倦无力，焦虑烦躁。
11. 平时只做一点儿轻微的工作，就会有疲劳感。
12. 离家上学或工作，总觉得精神不佳，有气无力。
13. 在家人面前，稍不顺心就发火。
14. 一件小事也在脑子里想来想去，老是放不下。
15. 学习或工作不能集中精力，常常弄不清主题。
16. 明知是蠢事也要做，做后又悔恨不已。
17. 嫉妒别人的成功与荣誉。
18. 听不得周围的喧闹，心情烦躁。
19. 对他人的疾病格外留意，唯恐自己步其后尘。
20. 处理问题主观臆断，听不进别人的劝告。
21. 每当遭遇意外就失去信心，焦虑不安。
22. 经常与同学或同事争吵。
23. 节假日沉迷于电视或网络，以无聊打发时光。
24. 做事、讲话不稳重，浮躁或言辞激烈。
25. 经常追悔往事，充满内疚感。

测试结果

以上共25题，如有10道题答“是”，属于轻度心理紧张，提示你有必要调整生活方式;如有20道题回答“是”，属于中度心理紧张，除了调整生活方式外，还需要调适心态;如果25道题全部都回答“是”，属于紧张性心理症，需要及时看心理医生了。

平抑自我：报复只会叠加痛苦(1)

八、平抑自我：

报复只会叠加痛苦

人们在生活中难免会受到有意或无意的伤害，有的人生气后，随时间而淡化；有的人拿起武器进行反击，并适时而止；有的人，置之一笑，调整好心态，继续走自己的路，除非那伤害阻碍了他前进的方向，并继续进行着，否则，他不会轻易出击；有的人，却无法从不快的心理阴影中走出来，他们常常扒开伤口查看，每看一次，伤口便扩大一分，于是报复心理便随之产生。且不说能否给对方造成痛苦，单他本人为此所浪费掉的宝贵时间、破坏掉的好心情，无不使他因受制于别人而偏离了自己原有的人生轨道，心也自然无法更高地放飞。

画家的报复

报复是对他人的不宽容，也是对自己的不宽容，因为有报复心理的人，都是否定自我的人，他此时心里所有的精力都只关注于其他的人或事，不会想起自己在这样的过程中的角色与行为，只记得此时的失去而不记得曾经的拥有，而且这样的失去或许本来又会是另一种拥有，只是此时的他已经不再有心思来想这些，他确切地感觉到了内心的痛，他不会去问对方是有意还是无意让他有了这样的感受，更不会想一切都是可以平静的。

在集市上有一位画家在卖画，不远处，一位大臣的儿子被前呼后拥地走过来，曾经这位画家的父亲就是遭受这位大臣的欺诈而心碎地死去。大臣的儿子在画家的作品前流连许久，终于选中了一幅画，画家却急忙拿出一块布把画盖住，并对大臣的儿子说这幅画不卖。

自此以后，大臣的儿子因为心病而茶饭不思，最后，他的父亲亲自出面，表示愿意出一笔高价买下那幅画。但是，画家宁可把画挂在自家画室的墙上，也不愿意卖掉。他板着脸坐在那幅画前，自语道：“这就是我的报复。”

每天早上，画家都会画一幅他膜拜的神像，这是他表示信仰的唯一一种方式。

但是现在，他发觉这些神像与他曾经画的神像日渐不同。

他非常苦恼，不断地找原因。突然有一天，他惊慌地丢下手中的画，跳了起来：因为他刚刚画好的神像的眼睛，竟然是那位大臣的眼睛，而嘴也同样酷似。画家把画撕碎，并且大喊道："我的报复竟然回报到我的头上来了！"

人们都认为被报复的人才是报复的受害者，然而却不是这样，报复者自己也同样是受害者。

今天你向别人报复，难保明天别人不再向你报复。这样，何时是个头儿呢？逢大的伤害，最好让法律去管；逢小的伤害，最好用理智去管。

向个人报复，将会导致积怨更深；向社会报复，将会导致犯罪。凡报复者，自身很难有好的结局。从一定意义上说，报复是一种伤害或毁灭自己的行动。

受到伤害，心情一时的不快是在所难免的。这是伤害的副产品、衍生物，我们应该尽量减少，至少我们可以控制自己的心情，让自己尽快走出来。如果我们做任何事情于事无补，那么只能接受已造成的伤害，然后调整心态，笑一笑，告诉自己：生活就是这样。然后继续走自己的人生之路，我们也得到了解脱，这是最佳的处理方法。

问题是大多数人无法从心理阴影中走出来，越想越气，因为这件事不停地折磨自己，觉得做人太窝囊了，必须采取一些行为才能让自己好过点儿。于是开始了损人不利己的报复。他甚至在想象对方会因此而怎么怎么痛苦，这种"虐他"心理让他感觉心情平静了许多。

平抑自我：报复只会叠加痛苦(2)

逞一时之快，失一生之幸福

在古希腊神话里有一个大英雄名叫海格里斯。一天海格里斯走在坎坷不平的山路上，发现有个袋子一样的东西在路边妨碍他，便一脚踢了那东西，没想到那东西不但没有被踩破，反而膨胀起来，变得更加大了。海格里斯愤怒不已，抡起一根碗口粗的木棒去砸那东西，结果它竟膨胀到把路给堵死了。

就在这时，一位圣人从山中走出，他对海格里斯说："快别动它，朋友，忘了它，离它远去吧！它的名字叫仇恨袋，你不侵犯它，它就会小如当初；你若侵犯它，它便会膨胀起来，把你的路给挡住，和你敌对到底！"

仇恨袋不过是个象征。在现实生活中我们要学会能屈能伸，如果不是原则问题，就没有必要过分固执。别人在背后怠慢自己，诋毁自己，说自己的坏话，想想难以接受，便反唇相讥，以牙还牙，结果自己在生活中又多了一个对头，在人际交往中又多了一个屏障，也会使自己惶惶不可终日，不知道别人在背后又要做什么。

报复的火焰一旦燃烧起来，也就可以让他的理智窒息，剩下的只会是一把利刃，刺向他人，也刺进自己的心窝。特别是为了小的事情而报复，会使自己的心胸变得逐渐狭窄，使自己走向毁灭而不知。

蜂房里的一只蜂后从海米德斯山千辛万苦飞到夏林比斯山，把刚从蜂房里取出的蜂蜜献给天神。天神对蜂后的殷勤很满意，便答应给它想要的任何东西。

于是蜂后请求天神说："请天神给我一根刺，如果有人要偷我的蜜，我就用这刺刺他。"天神非常不高兴，因为他很爱人类，但是既然已经答应，就无法再拒绝它的请求，于是天神对蜂后说："你可以得到刺，但是那刺会留在所刺对象的伤口里，而你也将因为失去刺而死去。"

报复如同一把双刃剑，在你报复别人的时候，也正有一把剑在刺向自己。

在实施报复之前，报复者就会陷进扭曲、变态的心理陷阱，他们会花费很多时间去构思、幻想和实施报复的每一个步骤，他们会陶醉于岩隙之中而不能自拔。

当人的灵魂被报复心理所驾驭时，人就无法控制自己。这样，报复者便给自己判了无期徒刑。报复心理是一种不良的心理状态，它不仅会对报复对象造成各种威胁，还不利于报复者自身人格的完善。

当我们对自己的仇人疾恶如仇时，就无形中给了他们制胜的力量。而这种力量会使我们自己魂不守舍、寝食难安、心情烦躁，最终会导致生病与死亡。如此看来，报复不但不能实现我们对别人的打击，反倒摧残了自己的内心。

害人终害己

害人终害己，人们做了害人的事之后总会受到良心的谴责，对别人的报复也会尽早回报到自己的头上来，我们在这世上共同生存，本不该相互伤害，而是相互扶持，这样大家才能和睦相处，共享幸福。记住，害人之心不可有呀。

一匹马独享一块肥沃的草地，后来有一只鹿也发现了这块草地。本来以这匹马和鹿的食量，就是活一万年，也吃不完这块草地，但它对鹿的闯入心存不快，于是想借助人的力量征服可恨的鹿，但狡猾的人说："我抓不到鹿，除非你让我骑上追它。"马同意，结果是人骑马追上了鹿。

平抑自我：报复只会叠加痛苦(3)

本来马和鹿的奔跑速度是人远不能及的，但为了报复，马甘受其缰，结果它们都成了人的俘虏。

直到这一刻，马才感到后悔，但一切已经无法改变，最终的胜者，不是跑的最快的马，也不是跑来分一杯羹的鹿，而是有着智慧的人。

直到今天，马依然被人带上辔头，为人服务，而马这时是否反思到自己的错误呢?

逞一时意气之快，为了打击报复不择手段，终会让自己付出沉痛的代价。

这就叫害人者终害己！

莎士比亚告诉我们，不要因仇恨而燃起一把烈火，燃得烧伤你自己。别人做错了，你报复，你也做错了，可能错得更厉害。

私心愈重，心胸愈狭窄的人，报复心愈强。凡事出于公心或心胸开阔的人都不履报复之道。给对方造成痛苦是自然的，但他本人却因此浪费太多的宝贵时间，心态一次次地被扭曲，离自由越来越远，离人生的终极目标越来越远，这是最令人担忧的。

宽容报复，收获自己

因为不能宽容，所以我们就有了报复，尤其是在感到我们自己的心受到很大的伤害时，我们不能平静地面对一切，也不能想起曾经的所有美好而抚平内心的伤痕，以前的所有此时都化作了乌有，留下来而且确切地感受到的，是恨以及由此而来的报复。

汉纳斯在维也纳做了很多年教师，然而在第二次世界大战期间，他逃到瑞典，身上没有一分钱，必须要找一份工作。由于他擅长好几个国家的语言，因此他想在一家进出口贸易公司里找到一份秘书工作。然而多数公司都没有聘用他。还有一个人在写给汉纳斯的信上说:“你对我生意的了解是完全错误的，你既笨又蠢，我根本不需要任

何代我写信的秘书。即使需要，也不会请你这样的人，因为你甚至连瑞典文都写不好，信里面全是错别字。”

当汉纳斯看到信的时候，气得简直发疯。那个瑞典人竟然说他不懂瑞典文，他自己的信上就是错误百出。

汉纳斯立刻写了一封回信，以回击那个人，使他发怒。但是，他又停下来对自己说：“不能这么冲动，我怎么知道他说的没有道理呢？说不定我的确犯了许多我不知道的错误。果真是那样的话，我要想得到一份工作，就需要继续努力学习。也许这个人还帮了我一个大忙。应该重新写封信给他，而且要在信上感谢他一番。”于是汉纳斯撕毁了刚刚写好的那封骂人的信。

汉纳斯另写了一封信说道：“非常感谢您不辞劳苦地写信指出我的错误。我为弄错贵公司的业务而向您抱歉，我之所以给您写信，是因为别人介绍您给我，并且说您是这一行的领导人物。我不知道自己的信上有很多错字，我感到很惭愧，也很难过。我现在决心努力学习瑞典文，以改正自己的错误，再次感谢您帮我走上进步之路。”

没过多久，汉纳斯就收到那个瑞典人的回信，并为汉纳斯提供了一份工作，汉纳斯由此发现发怒之前先迂回一下，暂且让人去批评吧，过后再去自我反思。

平抑自我：报复只会叠加痛苦(4)

不会生气的人是傻瓜，而不去生气的人才是真正聪明的人。也许我们做不到像圣人一样去爱我们的仇人，但是为了我们自己的身心与健康，我们要学会宽恕、原谅他们，这样做真的是一件很聪明的事。

明代金忠为兵部尚书时，有个乡人来京师找事做，此人从前曾多次侮辱金忠，因此很担心金忠容不下他，不料金忠非但没有挟嫌报复他，反而尽力举荐他。有人问金忠："这个人不是曾对你很不好吗？"金忠回答说："顾其才可用，奈何以私故掩人之长？"

而英国哲学家培根则是这样论及报复的：报复的目的无非只是为了同冒犯你的人扯平。然而有度量宽谅别人的冒犯，就使你比冒犯者的品质更好。这种大度容人是创业君王所必具的英雄气概，如果说大度容人是一种英雄气概，那么很强的报复欲则是一种小家子气了。

宽恕比报复让人难以做到。但从长远来看，宽恕确是棋高一招。

因此，即使出现自己不愿意接受的结果，也不能将所有一切都否定，都转化为恨，让报复占据我们的心灵。出现的任何一切都是正常的，都有其出现的理由，我们不能因为这样的付出或选择就不再有选择，因为人生的路上，会发生什么，不是我们可以预知的，把心放平，让宽容也容纳报复会是我们最大的收获。

克服报复，莫让报复化为邪恶

报复心理是指在社会交往中欲以攻击为方式对那些曾经给自己带来挫折和不快的人发泄怨恨和不满的一种情绪体验，这种情绪潜藏着很大危险性。据对青少年学生的调查显示，具有一般报复心理的学生并不罕见，且多数不一定有公开的报复行为，仅存有一定的报复心理。而具有强烈报复心理的人占极少数，但他们采取的手段具有极端性，如诽谤造谣、恶意中伤、施以暴力，甚至残害性命。

报复心理的产生有很多不同的原因，主要有以下5个方面：一是当一个人的物质、精神等方面的需要得不到满足，又无法正确对待这种

现实时容易产生报复心理。二是当人们遭到领导、朋友、家人及亲属的善意批评时，认为是某人有意和他“过不去”，因此而产生报复心理并实施报复手段。三是与人发生矛盾时，不能用正确的态度对待，而是用犯罪手段发泄，报复他人。四是有的人遭到不公正对待或遭遇突发事件时承受不住打击。五是朋友遇“难”需要“两肋插刀”，出于哥们义气，或亲人受辱，不靠法律解决问题，而采用暴力手段为朋友、亲人讨回“公道”。

报复心态是青少年走向犯罪深渊的根源，人的行为都是由意识所支配的，意识的产生是人类深思熟虑的升华。报复心理如果发展到不可控制的地步，就会失去理智，导致犯罪；报复心态是影响人身心健康的根源，人是一个身心健康不可分离的整体，对于一个健康的人来说，应该同时兼顾这两方面。心理是人类行为的主宰，只有健康的心理才能引发健康的行为，才能拥有一个幸福、美满的人生。人的生命才能绽放出绚丽的光彩。所以，一个聪明的人，就应该选择一条通往心理健康的路。

平抑自我：报复只会叠加痛苦(5)

报复心态的调适：

一、待人要宽容

孔子说过：“宽是五德之一。为主宽容，能得到众人的爱戴；为政宽容，能使有才干的人各尽其力。”一个宽宏大量的人，才能与众人相交，广结朋友。宽容是一种美德，一种智慧，是一个人成熟的标志。拥有宽容，就拥有了健康的心理，也就拥有了快乐的人生。

二、处世要豁达

在学习和生活中，与人相处，难免发生一些矛盾与摩擦，大多数不是什么原则问题，有许多都是无意中引起的。只要保持清醒的头脑，互相谦让，互相谅解，问题是不难解决的。即使有人故意冒犯了自己，也要从大局出发，冷静对待和处理。

三、办事要理智

青少年心理尚不成熟，遇事易受情绪控制，一旦受委屈，容易失去自控能力，做出报复的傻事来。因此，遇事都要问问自己“这样处理问题理智吗？”，“这样做的后果是什么？”多问几个为什么之后，我们就可以有效地克服“豁出去”的想法与做法。

测测你的报复心强烈吗

如果哪天真让你遇到歹徒持刀抢劫，旁边有些可以充当武器的物品，你情急之下会拿起哪件来反抗?

A．旗子

B．椅子

C．刀子

D．石头

测试结果

选择A的人：善用心机型。你是个很懂得用脑筋的人。当有人得罪你时，你不会当场发作，而是暗中等待时间报复，例如揭他隐私、

攻他痛处，让对方恨你恨得牙痒痒的，却又无可奈何。

选择B的人：直接反击型。你的爱恨分明，所以当有人冒犯到你，你的反应也直接，好恶全写在你脸上。如果对方肯道歉便罢，若不道歉又继续不客气的话，你一定让他吃不完兜着走。

选择C的人：以牙还牙型。你很重视朋友，所以心里容不下对方的背叛与出卖；当被对方伤害时，你“以其人之道，还治其人之身”。你也只会报复一次，但以后也不再是朋友。

选择D的人：借刀杀人型。你是标准的“狡兔三窟”，当你觉得对方实在不可原谅，想给他点颜色瞧瞧时，你也早已铺好后路，并借刀杀人，把对方卖了还让对方替你算钱，这也是你的本事。

寻找自我：攀比是焚毁人生的毒火(1)

九、 寻找自我：

攀比是焚毁人生的毒火

人们生活在社会群体中，相互交往与联系是必不可少的。像鲁宾逊那样生活在孤岛中不与人接触的境况还是很罕见的。由于人们有着不同的智商、情商、勤奋度、家庭背景，处于不同的风俗环境，从而形成了高低不同的地位、等级、种族、门第、财富等，这些差别的存在使得攀比之心自然而然地产生了。在现代社会中，有相当一部分人时刻准备着，准备着让别人敬仰自己，而所用方法，却并不是读书、学习、“知识武装”，而是大把大把地挥霍金钱，以换取那些所谓“超前、时尚”的无用，甚至有害的奢侈品，在攀比中取得虚荣心的满足。

人比人，气死人

受社会环境中不良因素的影响，大多数人纸醉金迷，放任自我，出入不正当场所，一掷千金；有的人为官不懂廉洁，贪图享受，天地痛恶，拜金主义主导时代的潮流，人们在此时更容易产生攀比心理。

通常我们在比较中感觉自己的“进步”，但“攀比”却像个臭蛋，正一点点熏着周围的空气。繁华尘世，何处是我们的坐标？光怪陆离，什么才是我们真正所需？看似简单的问题，却几乎令每个人一生都在探索。在相互的比较中怎样才能找到自己真正需要的，并坚持下去？也许放开“攀比”的人生，会更“高效”和轻松一些吧！

生活的差别不可避免，于是人们在差别中不由自主地产生攀比心理，而盲目攀比总会让人们习惯性地把自己的贡献与报酬和别人比较，如果自己的所得小于另一方，那么就会导致心理失衡。

梁辉是一个机关的公务员，过着安分守己的稳定日子。有一天，他接到一个高中同学打来的电话，邀请他参加同学聚会。十几年没有见面，梁辉满怀重逢的喜悦前往聚会。以前的老同学下海经商，住着

豪宅，开着名车，一副事业有成者的派头。梁辉回到机关上班，好像变了一个人似的，整天长吁短叹，遇人便倾诉心中的烦恼。

“那小子，考试就没有及格过，凭什么拥有那么多钱？”他说。

“虽然我们的薪水不能与富豪相比，但不也过得很好吗？”他的同事安慰他说。

“很好？我的工资攒一辈子也买不起一辆奔驰车。”梁辉心痛得跳了起来。

“我们这些坐办公室的，有钱也犯不着买车。”他的同事倒是看得很开。而梁辉却整天郁郁寡欢，后来竟患了重病，终日卧床不起。

俗话说：“人比人，气死人。”但是，很多时候，我们更要学会退一步想一想，生活中原本有很多事情是不需要太在意的，过分在意的话，只能是自我折磨，并不会产生任何积极的效果。

一首诗中写道：“世人纷纷说不齐，他骑骏马我骑驴。回头看到推车汉，比上不足比下有余。”生活的差距无处不在，因此给人生的快乐大打折扣。但是，如果我们能换一种思维方式，不要拿自己的短处去和别人的长处比，放低眼光，学会俯视，多往下比一比，生活自然会多一份快乐，多一份自足。

寻找自我：攀比是焚毁人生的毒火(2)

勿拿自己的短处与别人的长处比

人性有时候实在满是缺点漏洞。一不小心就掉入攀比、小肚鸡肠里。

当你理性地看待生活，就会发现，其实生活对我们每一个人都是公平公正的，并没有偏袒谁。人生是漫长而又短暂的过程，在这个过程里，每个人都拥有和享受着一样的爱恨情仇、喜怒哀乐。这是大自然赋予生命的规律，也是生活赋予人生的规律，只是我们每个人采用了不同的消受与享用的方式，于是演绎出的人生也便绚丽多彩。于是，有的人苦尽甘来，有的人甘尽苦来，有的人大起大落，有的人大喜大悲，世上没有永远的赢家，就如自然界中“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”。人不能总是这山望着那山高，一味攀比何时了。

云姐在人们眼中是名副其实的“女强人”，做事果断干练，为人直率豪爽。团结在她周围的男同事没有不佩服她的利落与干劲儿的。因此，她就与那些男同事们称兄道弟的。可是突然有一天，她无意中听到一个同事正在谈论她：“云姐什么都好，就是少了点女人味，你看人家小丽，又温柔又娴静，一看就知道是个贤惠的女孩……”云姐听到后心里很不是滋味。尽管平时她是人们眼里的女强人，但她也希望在别人眼里是水一样温柔贤惠的女人。于是在后来的日子里，她尽量让自己变得温柔，走路时婀娜多姿，讲话时，柔声细语，然而她越是这样矫揉造作，在别人眼里就越是显得不伦不类，总是让人感觉怪怪的，“温柔”变成了“矫揉”，云姐心里很是委屈，整天郁郁寡欢，工作业绩也因此一落千丈。

攀比的心理与其说让人厌烦，不如说让人怜惜。因为攀比可能带来昙花一现的虚荣心满足后，更多的是一种挥之不去的无能感，一声疲惫的叹息，一颗隐隐作痛的心。

一个心理健康的人，对于过去的事感到不快，或者是惋惜和悲伤，都是正常的。但是前提是想得开，放得下，丢得开，才可以从琐事的纠缠中解脱出来。如果把生活中的每件事都与人作个比较，既没有这个必要，又扰乱自己的生活秩序。

攀比，是一件无须太在意的事情，我们更是没有必要在攀比面前感到没有面子而自卑，或是因攀比而满足自己的虚荣心，很多事情只要知道就可以了，不必常常挂在心上，与其样样攀比、踯躅不前，倒不如走自己的路，让别人攀比去吧！

狭隘的攀比让我们在痛苦中度日

从古至今，攀比一直阻碍着社会的前进步伐，而且攀比要吞掉大量的财产。古时候大臣们攀比家财，便会不惜一切手段积累财富，向下官们“搜刮”，而被“刮”者又向下一级“索取”，依此类推，最终受苦的都是平民百姓。君主失去民心，国家就会变得越来越弱，乃至灭亡。这样的事件不胜枚举。

攀比的现象缘于人们爱慕虚荣的本性。人人都希望自己能出人头地，受到敬仰。

汤恩小时候是移民，家里贫穷、拥挤，心里自然很渴望得到社会的接收。在小学他认识了一个很喜欢的朋友，医生家庭，非常富有，住着在汤恩看来就像天堂的明亮干净的别墅，而那个朋友也总是穿着得体整洁、彬彬有礼，得到这样的朋友汤恩心里非常自豪，也感觉好像是得到了主流社会的认可，小心翼翼地生怕失去。

寻找自我：攀比是焚毁人生的毒火(3)

作为朋友汤恩被邀请去朋友家吃饭，宽大的餐桌、雪白的桌布、牛排西餐、闪亮的刀叉让他惊叹，礼尚往来，他自然也要请朋友到自己家里吃饭，他非常忧愁，甚至恐慌，因为自己家里常年只吃一种菜，是一种肉汤炖的各种各样的菜的混合，叫“迈内斯梅恩”，黑黑的，一点儿也不好看。汤恩甚至逼自己的母亲去学习做西餐，要求母亲准备精美的餐具，多次要求都被坚决拒绝，他的妈妈说：“我不能因为请客就换掉餐具，我们的钱只能花在必要的地方，如果他因为这些就不和你做朋友，那么他就不是你的朋友！”请客那天，汤恩觉得自己最宝贵的友谊就要失去了，自己心里最值得肯定的承认就要没有了，甚至想象着朋友告诉同学自己家里是那么寒酸，那么可笑，进而所有人都嘲笑自己的情景。当他的妈妈拉着朋友的胳膊说“长得太瘦了，‘迈内斯梅恩’正适合你，要多吃点”时，汤恩觉得简直无地自容。但是他的朋友在试着吃了一碗“迈内斯梅恩”后，居然又要了一碗，说真好吃。

经过这次，两人的友谊当然继续，汤恩感受到了更多自信，原来自己的忧虑那么多余，母亲的自然坦荡也让他知道，自己拥有的并不是值得羞愧的。

从故事中可以看到，母亲的态度、主见和作为显然对孩子的影响非常重要。家庭经济不宽裕，没必要为了面子浪费，用真实的家庭背景、自己传统的绝不做作的方式待客，在孩子担心会因为寒酸、怪异而被嘲笑的情况下，坚决地展现家庭本来面目和自己的处世方式，这既是自然的，也是自信的，她用行动告诉孩子，自己的家庭，没什么不好意思，更没有可羞愧的。

克服攀比的秘诀

攀比斗富古往今来皆存于人心，西晋巨富石崇斗富更是达到顶峰，以致惹来杀身之祸。如今攀比之风在学生中蔓延风盛，已是世人

所共见。大学生先攀比买手表、买收录机；后攀比买名牌服装、运动鞋；再攀比买手机、买电脑。如果说大学生还能头脑清醒，那么在中学生身上出现的攀比之风，则让人更加忧虑。他们的攀比已经不仅仅限于什么名牌服装了，他们已经到了攀比谁家的车子更高档上来了。当我们遇到在金钱享受方面阔于自己的人时，就会潜意识地进行比较，这个比较的过程就是“攀比”。比较之后，人们会有悬殊的心理落差，因此会产生低自我价值感和低自尊的挫折感，进而引发焦虑。如果是把焦虑压抑在心里，就会形成妒忌或者自卑、抑郁。

由于我们攀比视角的狭隘，所以我们没有人去攀比精神世界的充实，没有人去攀比心态，没有人去攀比博爱之心，没有人攀比对恩情的报答，没有人去攀比素质、修养、道德、独立的思考、生活的能力、快乐的指数。因为我们进入了狭隘的攀比误区。

所以作为青少年朋友，我们必须克服攀比的不良习惯，走出攀比的心理误区。

一、心底无私

攀比心理会导致心灵上的创伤，心底无私就是治愈攀比心理的一剂良药。在当今社会的各种诱惑面前，青少年学生头晕目眩，忘记做人的起码标准和人之所以为人的基本准则，在追求心理平衡的过程中，攀比斗富，不求进取，而求堕落。在他们身上缺少的是纯洁的信念、奋斗的理想，缺少的是世界观与人生观的改造，不能够自省、自警、自励，不能达到一种高尚人格的修养。

二、正确的比较方式

攀比心理缘于比较方式的不当，就是盲目攀比。在日常的生活中，青少年往往会不自觉地进行着各种比较：把自己的能力和他人对比，自己的吃喝穿用和他人比，自己的家庭出身和他人比较，自己的长相和别人比等，不一而足。其实，只要我们多想一想那些普通劳动者，我们的心里又何尝有这么多的焦灼、急躁与失落，甚至是愤愤不

平呢？面对众多普通人，我们的心灵就会多一份平静豁达，甚至多一份愧疚。还有什么可攀比的呢？

三、目标法

攀比扰乱了自己原有的生活，打乱了自己原有的目标。重新寻找一个方向，确立一个新的目标。目标一旦确立，如同心中点亮了一盏明灯，人就会生出调节和支配自己新的行动的信念，去努力朝着目标奋进。

当然攀比也不是一无是处，关键是不能盲目攀比，把握“尺度”最重要，更不能拿自己的短处和别人的长处比。因此，我们在追求物质享受方面，及时调整自己的心态最重要：“比上不足，比下有余”，选择最适合自己能力范围内的生活及处世方式是最利于身心健康的正常心态。

抑制自我：冲动是点燃厄运的导火索(1)

十、抑制自我：

冲动是点燃厄运的导火索

冲动是魔鬼。如果你更珍惜生命，就不要动辄拿自己的生命去试法；如果你珍惜亲情，就不要让亲人们泪流满面；如果你珍惜理想，就会甘愿为它去吃苦；如果你珍惜家庭，就不要去做伤害家庭的事情；如果你珍惜身边的人，就要懂得容纳他，接受他的缺点；如果你珍惜荣誉，就要为荣誉不惜代价；如果你珍惜尊严，就要挺起做人的脊梁……做人，就要懂得自己最想要的是什么，没有人可以是上帝，只有分寸，才能让你富足。无论你在物质上多么富有，请不要做精神的乞丐！如果你忘了你是谁，请问问自己的心！牢记我们祖先留下来的那句至理名言吧：忍一时风平浪静，退一步海阔天空！别让冲动再来伤害我们！

冲动的惩罚

冲动，就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭。

——〔英〕培根

每个人都有控制情绪失灵的时候，每个人都会冲动。如果你不注意心平气和的性情、清醒的理智，培养交往中必需的沉着冷静，一旦触到导火索，就会暴跳如雷，情绪失控，从而把自己美好的人生毁掉，最后只会使自己陷入自毁的囹圄。

一头野牛和一头驴非常要好。它们常常在一起玩耍、吃草。有一天，它们发现附近有一个农夫的果园，果园里青草绿如油，还有成熟的水果。于是它们偷偷钻进果园，在果园里尽情地享受着美味的青草，还有树上的果子。园子的主人一点都没有察觉。驴吃饱后特别想高歌一曲，野牛就对驴说:“朋友，看在上帝的分上，你就暂时忍耐一下，等我们出了果园，你再唱歌吧！”

驴说：“我现在真的很有唱歌的欲望，作为朋友，你该支持我才对！”

“但是，但是，如果你真的唱了，园子的主人就会发现我们，那么我们就跑不掉了！”

驴感觉野牛根本就不体谅它现在的心情，就说：“天下再也找不到比歌曲更动人、更优雅的东西了。遗憾的是你对音乐没有悟性，我怎么有你这样的朋友啊？”

驴终于还是拒绝了野牛的建议，开始高歌，歌声一响起，园子的主人立刻发现了它们，而且把它们全逮住了。

驴的冲动既害了朋友，也害了自己。想唱歌表达自己高兴的心情可以理解，但是为了一时的痛快而不管处境是否危险，一时兴起就放纵自己的行为，终将酿成悲剧。

生活中很多人也是如此。一旦侥幸得逞，便会盲目冲动，不顾自己的处境，更意识不到自己面临的潜在危险，无法控制自己的情绪，任意妄为，结果纵火烧身，让朋友和自己一起遭受不必要的麻烦。

抑制自我：冲动是点燃厄运的导火索(2)

清醒收获从容人生

大多数成功的人，都能够对情绪收放自如。这时候，情绪已不仅仅是表达情感，更是一种重要的生存智慧。如果无法控制自己的不良情绪，随心所欲，为所欲为，就会给自己带来毁灭性的灾害。若能够很好地控制自己的情绪，就会化险为夷。

多年前的一个夜晚，一个年轻人心情烦躁地走到悬崖边。他对无聊而平淡的生活失去了信心，感到这样的生活没有任何意义，他厌倦了人世间的艰辛和孤独，决定跳下悬崖了断自己的一生。

他伫立于悬崖边很久，就在决心跳下去的那一刻，突然有隐隐约约的声音传来，他仔细倾听，原来是婴儿稚嫩的啼哭声。

顿时，一种从未有过的激动感从内心深处迸发出来，让他真切地明白到若是这么轻易地结束自己的生命，真的是对不住父母的生养之恩、有愧为人之子的道德。于是他改变想法，极力挣脱出诱惑他自杀的死神的魔爪，循着哭声奔走过去。

从此以后，他非常珍惜自己的生命，发愤读书，拼搏进取，越挫越勇，终成大器，从而造就了人生的辉煌。

而这位决心跳楼自杀的年轻人就是后来成为俄国伟大文学家的屠格涅夫。

在生活中，许多人都会产生一时冲动的心理现象，冲动就是在不完整理性状况下的心理状态和随之而来的一系列行为，这是意志薄弱的一种表现。

很多年轻人因为父母、亲属或他人的一句话就轻生，因为生活中遇到一些不如意的事情就产生自杀的念头。有的在学业与事业上受到挫折而心灰意懒，便没有了活下去的勇气；还有一些人因为一时冲动而做出杀人放火的事来。我们生活中常常发生的打架斗殴就是在冲动的情况下发生的。这些人仅仅因为一件小事、一句口角，一时冲动便

起心杀人、伤人。要知道杀人偿命、欠债还钱是人之常理，为此是要付出沉重代价的。

小不忍，则乱大谋

一个人不管做什么事都要三思而后行，若是只凭自己的一时意气用事，就会造成不堪设想的后果。当你的判断不够准确或没有得到事实证明时，要有耐心地等待几时，多加考虑思索一番，千万不要草率行事。

早上八点是上班的高峰期，朱海开车去上班，因为车流量很大，路上堵车，眼看就要迟到了。车的长龙好不容易向前移动了一点，可是前面的司机好像睡着了一样，等在那里纹丝不动。朱海开始动火了，不停地按喇叭，然而前面的司机却雷打不动。朱海极为愤怒，他握着方向盘的手开始发抖，如同紧紧地掐住前面司机的脖子，额头开始出汗，心跳加速，满脸愤怒，真想冲上去把那个司机从车里拉出来揍他一顿！

他简直无法控制自己的情绪了，车依旧是停滞不前，他终于打开车门冲上前去，猛敲车门，结果前面的司机也不甘示弱，打开车门，冲了出来。就这样，一场恶斗在大街上展开了。结果朱海把那个人的胳膊打骨折，犯了故意伤人罪，他将受到法律的制裁。这下恶气是出了，可是不仅没有赶上上班时间，反而丢了工作，这一切都是冲动导致的恶果。

生活中有很多类似的情节，大都是因为一点小事争执而弄得你死我活，值得吗？退一步，海阔天空。简简单单的七个字，蕴藏了多少人生哲理和经验？想一想，如果每个人都因为一点小事与亲人、朋友、同人大动干戈，伤了彼此间的感情与和气不说，最后吃亏的还是自己。

抑制自我：冲动是点燃厄运的导火索(3)

一失手成千古恨

冷静是美丽的智慧珍宝，它出自忍耐与自我控制；冷静是成熟的人生经历，它出自对事物规律的透彻了解。一个学会冷静的人，不会在任何事面前大惊小怪、感情用事，而会在波涛汹涌中如礁石般纹丝不动。保持冷静，就会拥有遇事不惊、安然自若的幸福人生。

因此，我们要学会冷静。只有冷静的人，才可以控制自己的情绪，才能使自己不至于犯下永远不可原谅的错误。

贝贝的父母大吵了一架，原因是妈妈放在衣服口袋里的400元钱不见了，妈妈一口咬定是爸爸拿的，可爸爸却矢口否认。下班后，爸爸直接去奶奶家接贝贝，奶奶一边帮贝贝穿衣服，一边说："昨天我给贝贝洗衣服，从她口袋里找出400元钱，都被我给洗湿了，晾在……"没等奶奶把话说完，爸爸一把就把贝贝拉了过去，狠狠地打了她两个耳光，贝贝的嘴角立刻流血了。"你竟敢偷钱！害得我和你妈妈大吵一架，这样的坏孩子不要算了！"他丢下贝贝扭头就走了。贝贝根本不知道发生了什么事，只感到脸很痛就大哭起来。奶奶对贝贝妈妈说："贝贝的爸爸也太急躁了，不等我把话讲完就打孩子，这么小的孩子哪里知道偷钱呢！400元对她来说就是几张纸。一定是她拿着玩时顺手放进口袋里的。"妈妈把贝贝抱回家，但是她总是不停地哭闹，妈妈只好带她去医院检查。

检查结果一出来，夫妻俩完全惊呆了：贝贝的左耳完全丧失听力，右耳只有一点听力，将来需戴助听器生活。因为失去听力，孩子的平衡感很差，同时她的语言表达也受到了严重的影响。

贝贝爸爸简直痛不欲生，他一时冲动打出的两个巴掌竟毁了女儿一生的幸福，他永远不能原谅自己，也将终生背负对女儿的愧疚。

过激的行为大多是在手脚行动比大脑运转还快的时候产生的。每个父亲都是爱自己的孩子的，贝贝的爸爸也一样，他一定为女儿设想

过未来，想过女儿美好的前途，但是冲动却让他亲手毁掉这一切。

辽宁的侯建军曾是省人大代表，他曾是优秀青年，先后为社会各项公益事业捐款达到50余万元，曾资助了两名特困大学生，曾帮助过许多贫困的学生，可是，当他只因那一点点小小的口角而冲动地开起他的车，赶上那位老汉并把他撞死的时候，他已经变成了一个魔鬼！撞完人就害怕了，撞完人就后悔了，去自首时，他说："冲动是魔鬼！"

冲动是魔鬼，仅仅因为怄气，周国平怀孕的妻子感冒了，导致后来妞妞的悲惨命运！冲动是魔鬼，仅仅因为几句话，那个年轻有为的小伙子跑到别人家里去行凶，结果反被人杀死，妻子带着孩子走了，老母每日哀哀欲绝。家，从此塌了！冲动是魔鬼，到底是什么让那位世界顶尖的球星，冲动到以头撞人，被罚下场，痛失奖杯?

大多数人都是容易冲动的，然而恰恰又是这些人，往往是容易后悔的。朋友，请记住——"冲动是魔鬼"，你永远都需要为你的行为买单。

如何控制冲动情绪

心理专家指出，一般来讲，冲动是感情上的激动，或是突然来临的欲望和冲击，或是拥有雄厚兴致的推动力。

心理学家认为冲动是一种刺激，激动人的思想，使人采取行动。这刺激可能是客观的，换句话说是从周围环境事物来的，也可能是个人心理和生理产生的主观意识，有时在事前都来不及作任何思考和判断。因此所产生的这种行动往往会有矛盾甚至不切实际，还会有与本性并不一定相配的行为，弄到事后后悔不已。

冲动的情绪其实是最无力的情绪，也是最具破坏性的情绪。许多人都会在情绪冲动时做出令自己后悔不已的事情来，尤其是青少年，情绪发展波动性大，心理承受能力差，情感比较脆弱，遇事容易冲动。因此，应该采取一些积极有效的措施来控制自己冲动的心理。

抑制自我：冲动是点燃厄运的导火索(4)

一、学会调动理智控制自己的情绪，使自己冷静下来

在遇到较强的情绪刺激时应学会强迫自己冷静下来，镇定地分析一下事情的前因后果，然后再采取表达情绪或消除冲动的“缓兵之计”，尽量使自己不陷入简单轻率、冲动鲁莽的被动境界。比如，当你被他人无聊地嘲笑、讽刺时，倘若你顿时怒火大发，反唇相讥，则很可能引起彼此争执不休，怒火越烧越旺，自然于事无补。但是如果此时你能够提醒自己冷静一下，采取理智的办法，用沉默作为抗议的武器，用寥寥数语正面表达自己受到的伤害，指责对方的无聊，反而会使对方感到尴尬。

二、使用暗示、转移注意力法

让自己感到愤怒的事，大多都是伤害了自己的尊严或切身利益，使人一时很难平静下来，所以当你感到自己的情绪十分激动、快要无法控制时，就要及时采取暗示、转移注意力等办法让自我放松，鼓励自己克制冲动的情绪。一个人的情绪常常只需要几秒钟、几分钟就可以平息下来。但是如果不良情绪不能得到及时转移，就会变得更加强烈。

三、平时可以进行一些训练，培养自己的耐性

可以结合自己的业余爱好与兴趣，选择几样需要耐心、静心和细心的事情来做，不仅可以陶冶性情，还可以丰富业余生活。

测测你是冲动的人吗

祸从口出，我们往往在大怒或者是无意间，说出一些伤害他人的话。你是冲动的人吗？下面这个测验可以让你看到自己的一些容易冲动的盲点，而后可以试着去改善。

请从第一题开始回答，选出你较喜欢的选项，在已知时往下一题继续回答。

1. 你是否喜欢游泳？

喜欢，游泳是唯一可以使全身都活动的运动→3
不喜欢，因为我有一点怕水→2
2. 假如你必须找人问路，你会选择：
不会特定，或是找相貌好的异性来问路→5
同性或是老年人来问路→4
3. 假如你正要出门，碰巧下起大雨，你会：
算了，干脆等雨停了再出去→7
还是要出门，难得老天掉一次眼泪→4
4. 夏天天气很热，这时在你的面前有一瓶冰凉的饮料，你会：
要慢慢地喝，总有喝完的时候→6
当然是一口气喝完饮料→8
5. 如果让你意外遇见一场流血的车祸，你可能：
感到很恶心，掉头走开，不会继续看下去→7
感到有点不舒服，但还是会看下去→6
6. 如果经济能力允许，你会选择怎样的衣服？
应该会买名牌，毕竟质量好而且有保障→10
会买一些比较好的衣服，但不会刻意追求名牌→9
7. 你是否经常有忘记钥匙放在哪或忘了拿的习惯？
几乎很少，因为平时会很细心→11
有。好像次数还不少→9
8. 你是否曾因偶像出现恋情而非常难过？